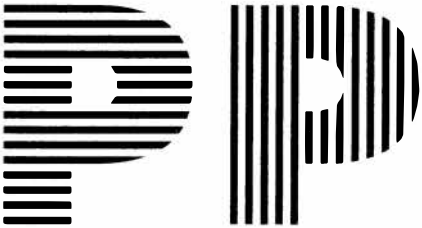
MARY C. LAMIA, MARILYN J. KRIEGER

Sindromul cavalerului pe cal alb

Cum să te vindeci de nevoia de a-i salva pe ceilalți

PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Sindromul cavalerului pe cal alb

CUM SĂ TE VINDECI DE NEVOIA DE A-I SALVA PE CEILALȚI

MARY. C. LAMIA, MARILYN J. KRIEGER

Traducere din limba engleză de Roxana Nourescu

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTARE:
Victor Popescu

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio
FOTO COPERTĂ: Guliver/Getty Images/©CSA Images

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Mihaela Gavriloiu

CORECTURĂ:
Dusa Udrea-Boborel
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LAMIA, MARY C.
Sindromul cavalerului pe cal alb: cum să te vindeci de nevoia de a-i salva pe ceilalți / dr. Mary C. Lamia & dr. Marilyn J. Krieger; trad. din lb. engleză de Roxana Nourescu. – București: Editura Trei, 2021

ISBN 978-606-40-0990-6

I. Krieger, Marilyn J.
II. Nourescu, Roxana (trad.)

159.9

Titlul original: The White Knight Syndrome: Rescue Yourself from the Need to Rescue Others
Autori: Mary C. Lamia, Ph.D. și Marilyn J. Krieger, Ph.D.

Copyright © 2009 by Mary C. Lamia and Marilyn J. Krieger
Second Printing © 2015 by Echo Point Books & Media
All rights reserved.

Copyright © Editura Trei, 2021
pentru prezenta ediție

O.P. 16, GHIȘEUL 1, C.P. 0490, BUCUREȘTI
Tel.: +4 021 300 60 90; FAX: +4 0372 25 20 20
E-mail: COMENZI@EDITURATREI.RO

www.edituratrei.ro

Soților noști, desigur

Cuprins

Introducere 11

Cavalerul pe cal alb din zilele noastre *11*
În spatele motivației de a salva *12*
Pentru cine este această carte *13*
De ce am scris această carte *13*
Ce cuprinde această carte *14*
Să începem *15*

1. Trăsăturile esențiale ale cavalerului pe cal alb 17

Aspectele comune ale cavalerilor albi *17*
Subtipurile *19*
Salvatorul poate fi simultan și persoana salvată *34*
Sindromul cavalerului pe cal alb *35*

2. Dezvoltarea cavalerului pe cal alb 40

Atașamentul și creierul *42*
Relațiile creează convingeri *43*
Micii salvatori *45*
Asumarea vinovăției *49*
Sentimentele de rușine și inadecvare *51*
Micul cavaler pe cal alb devine adult *56*
Rezumat *56*

3. Caracterul cavalerului pe cal alb 58

Concepțiile despre altruism *58*
Relația dintre altruism și empatie *62*
Conceptul de empatie *63*

Empatia și creierul 65
Empatia și cavalerul pe cal alb 67
Altruismul cavalerului pe cal alb 70
Complexitatea motivației 73
Rezumat 75

4. Cavalerul pe cal alb și protejarea sinelui 77
Sinele 77
Protejarea sinelui vostru 85
Captiv în armură: Visul unui cavaler alb 94
Rezumat 95

5. Istorii ale cavalerilor pe cal alb. Cavalerul hiperempatic 96
Să o înțelegem mai bine pe Betsy 105
Să îl înțelegem mai bine pe Ron 118
Tipare ale cavalerului hiperempatic 123
Rezumat 126

6. Istorii ale cavalerilor pe cal alb. Cavalerul întinat 128
Să îl înțelegem mai bine pe Brad 138
Să o înțelegem mai bine pe Kimberly 151
Tiparele cavalerului întinat 155
Rezumat 158

7. Istorii ale cavalerilor pe cal alb: Cavalerul terifiant/înfricoșat 160
Să o înțelegem mai bine pe Brenda 170
Să îl înțelegem mai bine pe Victor 183
Tipare ale cavalerului terifiant/înfricoșat 187
Rezumat 189

8. Partenerul salvat 191
Cele două categorii de parteneri salvați 191
Cavaler pe cal alb sau persoană salvată?
Inversarea rolurilor 205
Variațiuni în tipologia persoanelor salvate 206
Rezumat 208

9. Salvatorul echilibrat 210
Să o înțelegem mai bine pe Denise *218*
Să îl înțelegem mai bine pe Keith *231*
Tipare ale salvatorului echilibrat *234*
Rezumat *239*

10. Reflecția de sine în cazul cavalerului pe cal alb 241
Perspectiva de sine *241*
Salvarea de sine *251*
Reflecții finale *259*

Mulțumiri 261

Bibliografie 262

Introducere

Sir Lancelot, Femeia Fantastică și Superman sunt exemple clasice de cavaleri nobili și strălucitori: femeia sau bărbatul altruist(ă), puternic(ă) și descurcăreț(eață) care ajunge în ultimul moment pentru a-i salva pe cei nevinovați sau lipsiți de apărare în fața dragonilor, fărădelegilor sau răufăcătorilor. Termenul de *cavaler pe cal alb,* folosit pentru numirea salvatorilor, a fost utilizat încă din perioada medievală. Cavalerul alb și strălucitor, un arhetip din legende și folclor, este o figură atractivă, romantică și puternică. În literatură, piese de teatru, filme și cântece îi găsim pe mulți dintre cei care joacă rolul de cavaler călare pe-un cal alb sau de persoană aflată la ananghie, care are nevoie de un astfel de salvator.

CAVALERUL PE CAL ALB DIN ZILELE NOASTRE

Un cavaler pe cal alb poate fi o femeie sau un bărbat, indiferent de vârstă, rasă, orientare sexuală, cultură sau statut socioeconomic. Cavalerul pe cal alb din zilele noastre poate părea în viața reală un partener prețios, dar este, de fapt, un erou tragic. Cavalerii strălucitori manifestă nu numai dorința, dar și nevoia de a salva. De fapt, fără a conștientiza, acești cavaleri îi caută drept parteneri în special pe cei aflați în suferință sau pe cei vulnerabili. Astfel, în teoretizarea noastră pe tema „sindromului cavalerului pe cal alb", condițiile fundamentale ale cavalerismului sunt tendința și nevoia de a salva.

Gândiți-vă câteva momente la diferitele relații pe care le cunoașteți sau la acelea în care ați fost implicați. Cunoașteți probabil relații ale unor oameni care și-au găsit parteneri aflați în nevoia de a fi salvați, indiferent care era natura problemei: nefericire, haos financiar, abuz de substanțe, depresie sau relații abuzive, probleme medicale sau un trecut care lăsase răni adânci. Poate că salvatorul pe care îl cunoașteți a recunoscut în mod intuitiv suferința adâncă sau vulnerabilitatea, indiferent de cât de bine era deghizată slăbiciunea celeilalte persoane la începutul relației.

Veți descoperi că mulți dintre salvatori trec adesea de la o persoană aflată în nevoia de ajutor la o alta, intrând în viața noului partener călare pe un cal alb pentru a salva situația. În etapele inițiale ale relației, salvatorul pare amabil și altruist în mod entuziast, dar odată cu trecerea timpului devine din ce în ce mai nefericit, dezamăgit, critic și neputincios. Aceștia sunt cavalerii noștri pe cal alb. Deși putem găsi astfel de cavaleri într-o arie largă de relații, cum ar fi cele profesionale sau de prietenie, pentru scopul acestei cărți ne vom concentra asupra cavalerilor pe cal alb din relațiile intime.

ÎN SPATELE MOTIVAȚIEI DE A SALVA

Ce anume îl motivează pe cavalerul pe cal alb să își salveze partenerul? Răspunsul constă în primul rând în înțelegerea scopurilor pentru care acesta se află într-o relație, scopuri care poate nu sunt conștientizate. Deși acțiunile eroice ale cavalerului pe cal alb pot lua forma uciderii dragonilor metaforici care amenință partenerul, scopul adevărat implică uciderea dragonilor propriului trecut. Cavalerul pe cal alb speră să primească admirația, validarea și iubirea partenerului său. Însă, la un nivel mai profund, salvatorul compulsiv încearcă să repare percepția negativă despre sine pe care și-a dezvoltat-o în copilărie.

Din păcate, destul de des, alegerea partenerului și modul în care acesta este tratat repetă simbolic, în cele din urmă, același tip de suferință pe care cavalerul pe cal alb a experimentat-o în copilărie. În loc de a-i repara sentimentul de sine, această repetiție îl conduce spre a se simți învins. Cât timp cavalerul pe cal alb nu își înțelege cu adevărat motivațiile, căutarea autovindecării prin salvarea perpetuă a celorlalți este destinată să conducă la nefericire și eșec.

PENTRU CINE ESTE ACEASTĂ CARTE

O înțelegere a sindromului cavalerului pe cal alb vă va ajuta să dobândiți o mai bună înțelegere a propriei compulsii spre a-i salva pe alții sau a comportamentului altor cavaleri strălucitori. Vă vom oferi prin discuții generale și exemple de caz un model pe care să îl puteți utiliza în scopul evaluării oricărei posibile tendințe nesănătoase în ceea ce privește salvarea altora. Vom explora dinamicile care generează sindromul cavalerului pe cal alb și relațiile care decurg de aici în mod tipic. Acest mod nou de înțelegere vă va ajuta să depășiți alegerile și tiparele recurente care vă împiedică să dezvoltați relații sănătoase și vă mențin într-o stare de neîmplinire.

Perspectiva pe care o oferim poate servi drept prim pas spre autovindecare și vă poate ajuta să creați relații cu profunzime emoțională și bazate pe o afecțiune adevărată. Când veți putea renunța la titlul de cavaler și veți deveni un salvator echilibrat, veți fi liberi să vă găsiți un partener adevărat și valoros.

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE

Ca psihologi, fiecare cu peste treizeci de ani de experiență, am descoperit că am lucrat cu multe dintre persoanele cărora le-am

acordat acum titlul de „cavaler pe cal alb" — indiferent că e vorba de femei sau de bărbați. De regulă, acești oameni au găsit în mod repetat parteneri care aveau nevoie să fie salvați în diferite împrejurări ale vieții. Când le-am descris celor care se încadrau în acest tipar în ce constă sindromul cavalerului pe cal alb, acești pacienți s-au identificat cu respectivul prototip și au preluat termenul pentru a se descrie pe sine sau pentru a numi comportamentul similar al altor persoane.

Deși recunoașterea unei probleme este primul pas spre rezolvarea acesteia, acești cavaleri autoidentificați au nevoie totodată să înțeleagă originile acțiunilor lor, să se elibereze de tiparele vechi și să dezvolte modalități noi de a gândi pe tema relațiilor și a partenerilor. Dacă sunteți un cavaler pe cal alb, sperăm că materialul din carte vă va ajuta să înțelegeți mai bine dinamicile relaționale și vă va conduce spre alegeri mai bune în relațiile intime.

CE CUPRINDE ACEASTĂ CARTE

Capitolul 1 explorează în detaliu definiția noastră pentru sindromul cavalerului pe cal alb, oferă o prezentare generală a diferitelor subtipuri și introduce conceptul de „salvator echilibrat". În capitolul 2 revizuim experiențele timpurii și mecanismele psihologice care au dat naștere sindromului cavalerului pe cal alb. Capitolul 3 discută teoriile de bază asupra altruismului și empatiei și clarifică diferențele și asemănările dintre dorința de a ajuta și sindromul cavalerului pe cal alb. Capitolul 4 explorează modul în care cavalerul pe cal alb se protejează pe sine și motivațiile pentru care acționează astfel. Capitolele de la 5 la 7 prezintă cazuri detaliate și analize pentru fiecare dintre subtipurile de cavaleri introduse în capitolul 1: cavalerul hiperempatic, cavalerul întinat (sau alb-pătat) și cavalerul terifiant/înfricoșat. Capitolul 8 prezintă moduri de a reflecta și de a-i înțelege pe partenerii aleși de obicei

de către cavalerii pe cai albi. Capitolul 9 descrie două cazuri care oferă exemple de salvare sănătoasă într-o relație care funcționează bine. Capitolul 10 oferă direcții de autoreflecție pentru a vă ajuta să începeți să vă vindecați de nevoia de a-i salva pe alții. Fiecare capitol se încheie cu un set de întrebări destinate a vă ajuta să reflectați într-un mod mai profund la ideile prezentate în acel capitol.

Pe parcursul acestei cărți oferim exemple de caz din practica noastră și a colegilor, precum și interviuri cu oameni obișnuiți care au avut parte de relații de tipul „salvării cavalerești". Toate detaliile care ar fi permis identificarea acestor cavaleri strălucitori, a salvatorilor echilibrați și a partenerilor lor au fost schimbate din motive de confidențialitate. Rețineți că toate cazurile prezentate sunt compuse din mai multe cazuri de cabinet. Adică, atunci când mai multe persoane au avut situații și dinamici similare, le-am amestecat poveștile într-un singur caz pentru a le ascunde și mai bine identitatea. De-a lungul cărții, alternăm folosirea exemplelor feminine cu a celor masculine.

SĂ ÎNCEPEM

Aveți acum o înțelegere de ansamblu asupra *sindromului cavalerului pe cal alb*: o nevoie compulsivă de a fi salvator într-o relație intimă, ce își are origine în experiențele timpurii care l-au făcut pe cavalerul pe cal alb să se simtă vătămat, rușinat sau speriat. Priviți chestionarul următor și observați ce rezonează cu dumneavoastră. Notați răspunsurile, pentru a le putea evalua la finalul capitolului 1, unde este explicat acest chestionar.

CHESTIONAR: SUNTEȚI UN CAVALER PE CAL ALB?

Stabiliți dacă următoarele afirmații sunt în mare parte adevărate sau false pentru dumneavoastră:

	A	F
1. La începutul relației noastre, partenerul/partenera m-a făcut să mă simt idolatrizat(ă).	____	____
2. Trebuie să fiu extrem de atent(ă) la ceea ce spun ca nu cumva să îl/o supăr sau înfurii pe partenerul meu/partenera mea.	____	____
3. Simt că responsabilitatea pentru gestionarea vieții mele și a partenerului/partenerei depinde cu totul de mine.	____	____
4. Am rămas în relație din pricina unor sentimente de vinovăție și grijă pentru partenerul meu/partenera mea.	____	____
5. La începutul relației l-am perceput pe partenerul meu ca primejdios de incitant și de seducător.	____	____
6. Știu adesea ce este mai bine pentru partenerul meu/partenera mea.	____	____
7. Oamenii nu își dau seama că sunt extrem de autocritic(ă).	____	____
8. Îmi neglijez deseori nevoile, pentru a mă concentra numai pe nevoile partenerului.	____	____
9. Simt adesea că partenerul/partenera nu apreciază tot ceea ce fac pentru el/ea.	____	____
10. Mă gândesc la multe dintre relațiile trecute și îmi dau seama că mi-am salvat partenerii.	____	____

1.

Trăsăturile esențiale ale cavalerului pe cal alb

Cavalerul pe cal alb are o nevoie compulsivă de a salva, însă modul în care o face și motivele sale pot varia destul de mult. Acest capitol vă va oferi o privire de ansamblu asupra trăsăturilor de bază comune tuturor cavalerilor albi și asupra deosebirilor dintre aceștia. Vom introduce patru subtipuri de salvatori: cavalerul alb hiperempatic, cavalerul întinat, cavalerul alb terifiant/înfricoșat și salvatorul echilibrat. În paginile următoare veți afla mai multe despre aceste patru subtipuri. Vom încheia acest capitol cu un rezumat al sindromului cavalerului alb și cu o discuție despre răspunsurile la chestionarul de mai sus.

ASPECTELE COMUNE ALE CAVALERILOR ALBI

Cavalerii albi își tratează partenerii cu altruism, însă eforturile lor altruiste reprezintă adesea o luptă cu propriile conflicte interne și totodată o cale de a rămâne aproape de partener. Înseamnă acestea că atitudinea de salvator a cavalerului alb nu este cu adevărat altruistă? Această întrebare complicată va fi ridicată mai târziu în carte. Deocamdată ne vom concentra pe comportamentul salvator

de la nivelul conștient al cavalerului alb, pe care îl vom considera ca fiind altruist.

Cavalerii albi au adesea în istoricul lor de viață momente de pierdere, abandon, traumă sau dragoste neîmpărtășită. Mulți dintre ei au fost profund afectați de suferințele emoționale sau fizice ale unei persoane care i-a îngrijit. Lucrând cu aceștia, am descoperit că sunt sensibili și vulnerabili emoțional, trăsături care îi fac să fie ușor de rănit de către ceilalți.

Empatia, capacitatea de a înțelege și a te identifica cu sentimentele altuia, este o trăsătură de caracter foarte dezvoltată la cavalerii albi. Capacitatea cavalerului alb de a se pune în locul altuia poate fi folosită fie pentru a ajuta, fie, din păcate, pentru a controla sau răni partenerii. Vom discuta mai detaliat empatia în capitolele următoare.

După ce am revizuit cu atenție cazurile care îndeplineau definiția noastră pentru cavalerul alb, am creat o listă de trăsături și comportamente caracteristice acestuia.

Cavalerii albi au un trecut care de obicei include următoarele:

- Comportamente autodistructive care pot implica abuz de substanțe
- O sensibilitate accentuată în copilărie la dificultățile unui părinte
- Neglijare în copilărie
- Abuz emoțional, fizic sau sexual în copilărie
- Pierderea sau amenințarea pierderii unui îngrijitor semnificativ în copilărie
- Găsirea în mod repetat a unor parteneri care au nevoie de salvare

Cavalerul alb are de obicei multe dintre următoarele trăsături de caracter:

- Se teme de distanța emoțională
- Foarte vulnerabil emoțional și sensibil
- O tendință de a idealiza partenerul
- O nevoie exagerată de a fi văzut ca important și unic

- Tinde să fie autocritic sau îi învinovățește, devalorizează și manipulează pe ceilalți în mod reactiv

În relații, cavalerul alb tinde să prezinte multe dintre următoarele comportamente:

- Este atras de un partener înfometat după afecțiune sau care are un istoric de traumă, pierdere sau adicție
- Se teme de separarea de partener, de pierderea iubirii sau aprobării acestuia ori de abandon
- Se angajează într-un comportament axat pe controlul celuilalt, chiar dacă această purtare e deghizată sub forma ajutorului
- Menține și reface conexiunea cu partenerul, fiind un om săritor și binevoitor
- Răspunde ambivalent la reușita partenerului
- Descrie un sentiment de „unitate indivizibilă" cu partenerul
- Nu reușește să identifice comportamentele manipulatoare ale partenerului
- Este sedus de comportamentul sexual sau teatral al partenerului
- Evocă în partener sentimente puternice pentru a evita propriul disconfort emoțional
- Își păstrează speranța pentru o relație gratificantă, negând realitatea problemelor partenerului.

SUBTIPURILE

Pentru a concepe subtipurile de mai jos am analizat numeroase cazuri de comportament de tip salvator în relațiile intime. Am examinat și comparat stilurile de personalitate, comportamentul în relații și istoricele de viață. Din această analiză au rezultat patru subtipuri de salvatori: cavalerul alb hiperempatic, cavalerul întinat

(alb-pătat), cavalerul alb terifiant/înfricoșat și salvatorul echilibrat. Aceste subtipuri nu sunt entități distincte, ci reprezintă observațiile noastre asupra unor nuclee de trăsături care se pot suprapune. În cadrul acestor subtipuri am observat anumite trăsături psihologice dominante. Însă acestea nu sunt neapărat definitive sau permanente. Unii cavaleri albi se mută dintr-un subtip în altul pe măsură ce dobândesc înțelegere și perspective din experiențe, situații sau schimbări majore în viețile lor.

CAVALERUL ALB HIPEREMPATIC

Cavalerul alb hiperempatic se teme de distanța emoțională. Frica poate fi declanșată de mai multe surse, cum ar fi separarea, pierderea iubirii sau a aprobării. Încearcă să mențină sau să refacă o conexiune emoțională cu partenerul, făcându-se dorit, fiind bun, acordând ajutor sau influențând pozitiv emoțiile partenerului. Gelozia sexuală și nesiguranța pot declanșa frica de distanță emoțională. Ca urmare, cavalerul alb hiperempatic este motivat să dovedească și mai mult că este un partener și un iubit valoros.

Cavalerul hiperempatic se îngrijorează excesiv în legătură cu partenerul său. Această îngrijorare este evidentă în special în timpul separărilor sau atunci când partenerul simte nevoia de ajutor și de protecție — atunci cavalerul hiperempatic are grijă ca nu cumva celălalt să trăiască vreun disconfort. O femeie hiperempatică se îngrijora că partenerul său nu și-a planificat corect programul de lucru și că această proastă planificare i-ar putea cauza prea mult stres. Deși este posibil să fi avut dreptate în ceea ce privește predicția referitoare la stresul partenerului, atunci când i-a alcătuit în computer un tabel cu diferitele sarcini, pentru a-l ajuta să-și gestioneze mai bine timpul, lui i-a displăcut ajutorul ei și s-a simțit umilit. În astfel de situații cavalerul alb se simte adesea rănit, dacă nu chiar supărat atunci când partenerul îi respinge ofertele sau percepe ajutorul drept o critică sau o bătaie de cap.

Așa cum se întâmplă cu majoritatea cavalerilor albi, cel hiperempatic își poate atribui în secret merite pentru succesul partenerului. Cel puțin poate privi cu ambivalență succesul partenerului. Deoarece cavalerul alb se teme de distanța emoțională, se poate îngrijora că, dacă partenerul are succes, acesta din urmă nu va mai avea nevoie de relație sau nu va mai dori să o continue. Forțele psihice principale care operează în interiorul cavalerului alb sunt empatia accentuată, vina excesivă și o frică intensă de distanța emoțională. Aceste forțe se manifestă în diferite moduri.

• Sara

Sara, în vârstă de 31 de ani, a venit la terapie după încheierea relației de un an cu prietenul ei, Peter. Sara era consultant financiar cu o carieră de succes, în contrast total cu sărăcia copilăriei. Când Sara avea 11 ani, tatăl ei alcoolic și-a pierdut serviciul și din cauza abuzurilor intermitente de alcool găsea numai slujbe umile din care era concediat iar și iar. Aceste dificultăți financiare au obligat-o pe mama ei să lucreze peste program, lăsând în grija Sarei responsabilitatea casei și a celor doi frați mai mici. În ciuda acestor greutăți, Sara s-a descurcat bine la școală și a obținut o bursă. A plecat la facultate, dar s-a simțit vinovată că a făcut-o.

Privind în urmă spre anii de facultate, Sara a realizat că toți prietenii ei au fost studenți marginali pe care ea i-a sprijinit. Îi ajuta cu referatele, le spăla rufele, iar odată i-a plătit prietenului ei rata restantă pe cardul de credit. Acest tipar s-a menținut și în perioada de după facultate. Fiind consultant financiar, i-a instruit pe alții în mod regulat. Pe Peter l-a întâlnit când ea oferea consultanță pentru o divizie a unei mici companii.

Dezorganizarea și haosul pe care Sara le-a descoperit în mediul de lucru al lui Peter se reflectau și în viața lui extraprofesională. Casa lui era o ruină, situația financiară era un dezastru, iar poziția lui în companie era nesigură. Sara i-a organizat

divizia și viața. Pe măsură ce deveneau mai apropiați, Peter și-a abandonat majoritatea responsabilitățile pe umerii ei, spunând că ea este pur și simplu mai bună și mai promptă decât el. Deși Sarei îi plăcea să fie de ajutor și iubea felul în care Peter avea nevoie de ea și o aprecia, treptat a început să aibă resentimente.

Când Sara s-a îmbolnăvit de mononucleoză și timp de câteva săptămâni a fost epuizată, neputința lui Peter și ezitarea lui de a o ajuta au devenit intolerabile. Simțindu-se prea vinovată pentru a părăsi relația, Sara i-a spus că ar dori o separare de probă. Peter i-a promis că se va schimba, insistând că nu este corect pentru el ca ea să îl părăsească și că nu va putea supraviețui fără ea. Rugămințile lui Peter au țintit exact în vinovăția din copilărie a Sarei și aceasta, fără tragere de inimă, i-a mai acordat o șansă. Dar curând, când el a revenit la neputința obișnuită, Sara i-a cerut din nou să plece. De data aceasta Peter s-a înfuriat și a strigat: „Nu vei mai găsi pe nimeni care să te iubească așa cum te iubesc eu".

Acum Sara plângea și nu putea să doarmă. Era îngrozită la gândul că făcuse o greșeală, terminând relația și se temea că va fi singură mereu.

Sara este un exemplu de cavaler hiperempatic, pregătită din copilărie să devină un salvator. Responsabilitățile mari pe care le-a avut în copilărie au făcut-o să se simtă puternică, dar i-au oferit totodată mesajul că nevoile ei sunt întotdeauna pe locul doi prin comparație cu nevoile celorlalți — și chiar erau. Din cauza problemelor financiare ale părinților, care au obligat-o pe mamă să lucreze până târziu, Sara a fost nevoită să renunțe la mare parte din libertatea copilăriei pentru a-și ajuta familia. Deși plecarea de acasă i-a oferit educație universitară și o carieră de succes, vinovăția asociată plecării a persistat. A continuat să caute relații în care și-ar putea domoli vinovăția și unde ar putea fi salvatorul de care ea însăși avea nevoie. Peter a recunoscut vulnerabilitățile Sarei

și le-a folosit apoi pentru a o răni, rostind cu voce tare fricile ei tăcute — că nu va mai fi iubită niciodată.

CAVALERUL ÎNTINAT

Cavalerul întinat (sau alb-pătat) își dorește să fie iubit și apreciat. El încearcă să compenseze și să repare sentimentul de sine inadecvat pe care l-a dezvoltat în copilărie. Când acest cavaler alb era copil, este posibil să își fi tachinat sau rușinat colegii pentru a-și deghiza disprețul de sine. Când se află într-o relație în care este adorat și idealizat, cavalerul întinat se simte puternic și potent. Se poartă în așa fel încât să deghizeze vulnerabilitatea, frica de abandon, sentimentele de rușine și inadecvare. Pentru cavalerul întinat este extrem de important să se vadă pe sine ca puternic și abil din punct de vedere sexual. Înfrumusețarea partenerului și erotizarea relației îi permite glorificarea de sine. Nevoia de validare a cavalerului întinat este uneori mai mare decât cea pe care i-o poate oferi partenerul, ceea ce îl conduce frecvent spre aventuri în afara parteneriatului.

Cavalerul întinat își alege frecvent parteneri cu anumite trăsături care, conform unor standarde comune, creează o diferență tangibilă între sine și partener. Înfățișarea, sănătatea, statutul social sau economic sunt exemple obișnuite de trăsături care creează astfel de diferențe. Alteori are o perspectivă nerealistă sau exagerată privind identitatea partenerului sau cine ar trebui să fie acesta (exagerează talentele partenerului).

Indiferent care ar fi diferența, scopul principal al cavalerului întinat este acela de a fi iubit și admirat și va face tot posibilul pentru a atinge acea admirație, în scopul vindecării trecutului. Din păcate, o astfel de vindecare rareori funcționează, deoarece cavalerul întinat are un vid emoțional interior și chiar dacă primește dragoste sau admirație, nu le poate asimila, rămânând astfel cu o nevoie și o frustrare perpetue.

• Tom

Tom, în vârstă de 33 de ani, a venit la terapie după ce Nicole, care i-a fost soție timp de patru ani, a cerut divorțul afirmând că Tom „își dorește prea multă atenție". Tom mai auzise această critică și înainte de la alte femei și a decis să caute ajutorul unui psiholog pentru a înțelege reacțiile partenerelor sale.

Tom a avut o tulburare nespecifică de învățare care l-a izolat de părinții săi intelectuali, biochimiști, și de cei doi frați mai mari, și ei realizați din punct de vedere academic. Când era copil, tatăl lui petrecuse nenumărate ore instruindu-l în fenomene și concepte, țipând când Tom nu putea asimila lecția, în timp ce mama striga din cealaltă cameră: „Oprește-te! Știi că Tom nu poate face asta!" Tatăl lui Tom a renunțat în cele din urmă, numindu-l pe copil „o rușine". Mama lui l-a umilit și mai mult criticându-i în public profesorii sau intervenind cu lipsă de tact pentru a-l avantaja la cursurile lui speciale.

În gimnaziu Tom a descoperit sportul și a excelat în câteva domenii. Aceasta i-a oferit un statut înalt printre colegii săi și i-a adus laude din partea celor doi frați mai mari. Însă părinții săi au considerat sportul o pierdere de vreme și ajungeau la întrecerile sportive ale lui Tom numai când erau presați de frații acestuia. Datorită abilităților atletice, Tom a fost acceptat la o universitate locală unde și-a luat o diplomă în fizioterapie. A fost apoi angajat de o clinică aflată la câteva ore distanță de orașul natal. Tom s-a alăturat echipelor locale de baseball și fotbal și a devenit rapid un erou local.

Majoritatea femeilor cu care Tom s-a întâlnit erau paciente ale clinicii de recuperare unde lucra. Multe dintre prietenele lui erau atlete, iar după ce traumatismele acestora se vindecau, Tom voia să le însoțească la antrenamente oferindu-le consiliere suplimentară, comportament pe care acestea îl considerau obsedat de control și sufocant. Plângerile, criticile lui, precum

și incapacitatea de a le lăsa să-și gestioneze singure viața conduceau în cele din urmă la dizolvarea relațiilor.

Tom a întâlnit-o pe Nicole la o petrecere. Ea avusese un accident în urma căruia suferea de dureri severe la genunchi. Din cauza acestora îi era uneori greu să se ridice de pe scaun. Tom i-a observat suferința și i-a venit discret in ajutor. S-au întâlnit timp de șase luni și apoi s-au căsătorit. Nicole, director adjunct la un ziar local, era mândră că soțul ei era un sportiv excepțional și a vorbit cu editorul ei, propunându-i ca ea să scrie câte un articol sportiv săptămânal despre echipele locale. Editorul a fost de acord, iar rubrica lui Nicole a devenit un succes.

Angajamentul cel nou implica prezența lui Nicole la multe meciuri, nu numai la cele în care juca Tom, iar el a început să fie iritat de atenția pe care acestea o cereau din partea ei. Drept urmare, devenise excesiv de critic și făcea comentarii denigratoare la adresa editorialului ei. Într-o zi Nicole a apărut pe neașteptate la finalul unui meci în care jucase Tom și l-a găsit în timp ce flirta și săruta o admiratoare. I-a spus lui Nicole că ceea ce făcuse era cauzat de lipsa ei de atenție și de faptul că desconsidera lucrurile importante pentru el. După o serie de dispute pe această temă, Nicole a cerut divorțul.

Tulburarea de învățare din copilăria lui Tom împreună cu reacțiile egoiste ale părinților la această problemă au contribuit semnificativ la sentimentul său de rușine. Respingerea din partea tatălui, care îl considera „o rușine", și intruziunile mamei, bine intenționate, dar lipsite de tact, i-au confirmat lui Tom sentimentul de inadecvare și l-au învățat să dea vina pe ceilalți pentru dificultățile sale.

Tendința lui Tom de a avea relații cu femei care aveau nevoie de fizioterapie reprezenta dorința lui de a deține controlul, respectiv de a fi dorit și admirat. Dar Nicole avea propriile planuri, prioritare în fața lui Tom. Sentimentul de sine fragil, egocentrismul și

rușinea l-au făcut să resimtă ca intolerabil locul secundar în viața lui Nicole și l-au determinat să o trateze în aceeași manieră în care tatăl îl tratase pe el — cu critică și umilire.

CAVALERUL ALB TERIFIANT/ÎNFRICOȘAT

Cavalerul alb terifiant/înfricoșat reprezintă subtipul cel mai probabil să fi experimentat în copilărie frică și rușine copleșitoare. Acest cavaler pe cal alb este susceptibil să fi avut o copilărie timpurie extrem de traumatizantă, care se poate să fi inclus abuz sexual, emoțional și fizic. O astfel de copilărie, extrem de dificilă, l-a lăsat cu abilități limitate de a-și gestiona stresul psihic.

Cavalerul alb terifiant/înfricoșat a învățat să fie extrem de manipulator cu părinții, profesorii și cei de-o vârstă, ca adaptare și reacție la experiențele din copilărie. Este posibil să fi fost necinstit, agresor și să creadă în general că merită un tratament special — toate acestea servind temporar contracarării rușinii și fricii, făcându-l să se simtă pe moment puternic și special. Urmele acestui stil nesănătos de adaptare (*coping*) pot fi observate și în personalitatea adultă. Acest tip de cavaler alb se adaptează, creând situații în care alții se simt rușinați sau speriați.

Prin diferite comportamente, cavalerul terifiant/înfricoșat transferă partenerului sentimentele sale de vid, gelozie, rușine, furie și frică de abandon. Încercând să se elibereze de propria rușine, poate fi acuzator, critic sau batjocoritor făcându-l pe celălalt să resimtă rușine. Cavalerul terifiant/înfricoșat folosește deseori sexul și gelozia pentru a-și controla partenerul.

- **Lexie**

  Lexie, în vârstă de 25 de ani, a venit la terapie ca o condiție impusă de un ordin judecătoresc. Certurile frecvente, puternice, turbulente și bătăile cu prietenul ei Jason au condus la distrugerea de bunuri și la rănirea fizică a acestuia. Lexie nu s-a sfiit

să recunoască adevărul acuzațiilor, dar și-a justificat acțiunile spunând că „Nu aveam de gând să stau și să suport".

Mama lui Lexie a fost prostituată și, din câștigurile ei, s-au întreținut ea, fiica și prietenul proxenet. Deoarece mama ei era dependentă de droguri și se afla deseori sub influența acestora, Lexie a fost lăsată complet neprotejată în fața agresiunilor sexuale și fizice ale prietenului proxenet. Când avea 8 ani, Lexie i-a spus mamei despre agresiunile acestuia. Mama l-a confruntat pe prietenul ei, care i-a răspuns cu un pumn în față, provocându-i o comoție.

Când și-a văzut mama inconștientă, Lexie a fost atât de înspăimântată, încât și-a promis că nu se va mai plânge niciodată în fața mamei. Câteva luni mai târziu o profesoară a sesizat vânătăi pe brațele și picioarele lui Lexie și a întocmit un raport către agenția de protecție a copilului. În cele din urmă serviciile sociale au scos-o pe Lexie din casa mamei și au plasat-o în îngrijirea verișoarei acesteia, contabil într-un oraș din apropiere. Mama lui Lexie a murit de o supradoză la scurt timp, fapt pentru care Lexie l-a învinovățit pe partenerul acesteia.

Deși verișoara mamei i-a oferit un cămin iubitor, pe parcursul școlii primare și gimnaziale, Lexie a primit suspendări frecvente pentru bătaie, injurii, tachinare nemiloasă. La 16 ani a intrat într-o bandă ale cărei activități se învârteau în jurul consumului de droguri și furtului de mașini. La 17 ani a contactat gonoree, dar a ignorat simptomele până când boala a progresat, cauzându-i infertilitate.

Cu ajutorul verișoarei mamei, Lexie a început o afacere în domeniul întreținerii mașinilor și pentru scurt timp a stat departe de membrii bandei, a renunțat la consumul de droguri și a devenit celibatară. Însă, după ce verișoara mamei a murit, a revenit atât la consumul de droguri, cât și la comportamentul promiscuu.

Lexie l-a întâlnit pe Jason când efectiv l-a salvat de pe marginea drumului. Când a trecut cu mașina pe lângă el, Jason privea

țintă la motorul mașinii lui, total pierdut, derutat și copleșit. S-a oprit să îl ajute și imediat i-a pornit motorul. Jason, care avea 22 de ani, lucra la o băcănie din localitate. Părinții săi erau „swingeri" activi și îl tachinaseră pe Jason fără milă pe toată durata copilăriei pentru că acesta se simțea rușinat de comportamentul lor sexual bătător la ochi. Ca rezultat, după câteva experiențe sexuale, devenise dependent de pornografia pe internet. Lexie a devenit la propriu idolul său, o persoană care se putea descurca cu orice. Ea credea că Jason este „drăguț ca un cățeluș" și îi făcea plăcere să îl inițieze în plan sexual, dar și în consumul diferitelor droguri recreative. Curând s-au mutat împreună.

Lucrurile au mers bine la început. Lexie găsea excitantă lipsa de experiență a lui Jason și îi plăcea „să fie deasupra", dar cu timpul a devenit nemulțumită de pasivitatea lui. Credea că el îi permite șefului să „îl trateze ca pe un nimic" și obișnuia să se înfurie pe el când venea târziu de la serviciu. La un moment dat chiar i-a pus slujba în pericol, sunându-l pe supraveghetor în legătură cu schimbarea programului de lucru al lui Jason. Protesta cu violență împotriva cheltuirii pe mâncare a banilor, crezând că Jason ar trebui „pur și simplu să se servească" de la magazin. Jason a fost dărâmat în fața dezaprobării ei și s-a retras în pornografie, ceea ce a făcut-o pe Lexie să se simtă ignorată, rănită, furioasă. A reacționat insultându-l cu brutalitate și provocându-l să răspundă. Certurile lor se terminau invariabil cu apariția poliției, chemată de vecini sau de Jason.

Dat fiind trecutul traumatic al lui Lexie, nu este surprinzător că și-a dezvoltat o astfel de înfățișare dură. În copilărie și-a gestionat spaima agresând și înspăimântând alți copii. Totodată purta și povara vinovăției și rușinii imense de a fi provocat agresiunea la adresa mamei atunci când i-a dezvăluit abuzul pe care îl suportase; nu își ascunsese vânătăile, ceea ce a determinat mutarea de acasă, lăsându-și mama singură și neprotejată. Ca adolescentă, și-a

găsit consolarea în prietenia cu alți adolescenți înfricoșați, care îi îngrozeau, în schimb, pe ceilalți.

Lexie a găsit în Jason o altă persoană înfricoșată, dar în cazul acestuia, în loc de a-l face agresiv, fricile l-au împins spre interiorizare. Deși ea l-a ajutat să se simtă mai bine cu sexualitatea lui și să devină mai asertiv, consecințele experiențelor din viața timpurie a lui Jason au fost în cele din urmă peste puterea lui Lexie de a-i acorda ajutor. Pentru a face față retragerii lui Jason și propriului sentiment de neajutorare, ea a răspuns la fel cum o făcuse pe parcursul întregii sale vieți, convertind frica în furie și mânie.

SALVATORUL ECHILIBRAT

Salvatorul echilibrat este sensibil la nevoile altora și practică altruismul din plăcere. Oferă suport de bunăvoie și nu este în conflict cu succesul partenerului. Acești oameni, bărbați și femei, sunt sănătoși, generoși și respectați de ceilalți. După ce a găsit un partener capabil să își asume propriile greutăți, salvatorul echilibrat se va aștepta la reciprocitate în relație. El și partenerul sunt dispuși să se susțină reciproc la bine și la greu. Ajută atunci când i se cere și își oferă sprijinul cu generozitate și de bunăvoie, fără a critica sau încerca să controleze ce face perechea sa. În timp ce cavalerii albi se pot simți amenințați când lucrurile decurg bine pentru partener, salvatorul echilibrat este sincer fericit. Deși se poate mândri discret cu ajutorul pe care eventual l-a oferit, face eforturi pentru ca partenerul să primească aprecierile cuvenite pentru reușitele sale.

- **Greg**

  Greg, în vârstă de 43 de ani, administrator de spital, căsătorit de doisprezece ani, a venit la o consultație împreună cu soția lui, Linda. Amândoi, dar în special Greg căutau îndrumare în gestionarea copiilor, dată fiind situația Lindei, care urma să înceapă tratamentul pentru cancer uterin.

Când Greg avea 6 ani, mama lui a fost diagnosticată cu limfom. Cum tratamentul cel mai bun se găsea într-un oraș aflat la patru ore distanță de casa lor și de afacerea cu produse lactate pe care o dețineau, mama s-a mutat acolo timp de un an pe durata tratamentului. Greg, sora lui de 8 ani și tatăl o vizitau pe mama o dată la trei săptămâni. După prima vizită, speriat de înfățișarea suferindă a mamei, Greg nu a mai vrut să revină. Însă tatăl său a insistat ca el să continue să o viziteze, amintindu-i cât de tristă ar fi mama dacă nu ar veni.

Mama lui Greg a fost o luptătoare și, după încheierea tratamentului, și-a reluat viața acasă. În anii adolescenței lui Greg, tatăl său a recurs la consumul de alcool, meditând adesea la „visurile neîmplinite" și adormind în fața televizorului. Mama lui Greg a dezvoltat un interes surprinzător pentru bursă și, investind cu chibzuință modestul câștig din afacerea cu lactate, a trimis ambii copii la facultate.

Tatăl lui Greg a murit la puțin timp după ce acesta și-a obținut diploma în sănătate publică. Greg a reacționat la moartea tatălui recurgând la un consum problematic de alcool. Când a primit o citație pentru conducerea mașinii sub influența alcoolului, a decis să se oprească din consum și s-a concentrat pe carieră. A cunoscut-o apoi pe Linda, care avea o slujbă bună, prieteni, economii, dar nu își întâlnise încă alesul.

„Greg m-a salvat de la condiția de fată bătrână", spune ea, afirmație pe care Greg o respinge rapid. El o descrie pe Linda de atunci și din prezent ca fiind „puternică, capabilă, cu valori bune". S-au căsătorit, au avut două fiice și le mergea bine. Își dezvoltaseră un mod adecvat de a discuta diferențele de opinii sau le lăsau pur și simplu în urmă. Linda simțea că Greg o răsfață: „Dacă plouă, iar eu am poftă de prăjituri, el iese din casă și merge pentru mine la cofetărie". Greg simțea că Linda este un partener extraordinar, care a adus atât plăcere, cât și stabilitate în viața sa. Viața lor sexuală a avut suișuri și coborâșuri, dar niciunul nu se simțea respins când celălalt nu era interesat.

Când Linda s-a îmbolnăvit, Greg a continuat să o ajute și să o susțină. A căutat pe internet informații despre boala ei, și-a folosit cunoștințele din spital pentru a investiga opțiunile de tratament, și-a rearanjat programul de lucru și de călătorii în interes de serviciu pentru a o însoți la consultațiile medicale. Chiar dacă era tulburat de boala ei, spunea că treaba lui este să mențină tonusul pozitiv al familiei și să meargă mai departe, iar dacă și-ar fi permis să rumineze pe tema gândurilor înfricoșătoare, ar fi fost mai puțin capabil să o ajute. A adăugat că Linda „făcea față foarte bine".

Greg era un salvator echilibrat. Și-a ales o parteneră care era în același timp prietenă, părinte și iubită. Deși diagnosticul Lindei i-a dezechilibrat viața, Greg s-a ridicat la înălțimea situației și, punându-și în plan secundar serviciul, a fost prezent și suportiv pentru soția sa de-a lungul perioadei de tratament. Apoi, dând dovadă de empatie pe baza propriilor amintiri dureroase și a nesiguranței resimțite în copilărie pe durata absenței și bolii mamei, a cerut consiliere pentru a-și ajuta fiicele în aceste momente dificile.

Deși Greg era un salvator echilibrat, copilăria lui fusese departe de a fi perfectă, pentru că suferise o traumă atunci când și-a pierdut temporar mama și a văzut-o atât de bolnavă. Cu toate acestea, prezența stabilă a tatălui și spiritul luptător al mamei i-au transmis lui Greg că părinții săi erau puternici și, prin extensie, că el se află în siguranță. Răspunsul tatălui la ezitarea lui Greg de a-și vizita mama l-a făcut să se simtă vinovat, dar, totodată, i-a transmis că este suficient de puternic pentru a face față vizitelor și că, uneori, pentru a ajuta pe cineva, era nevoie să își lase temerile deoparte. Exact așa făcea Greg și acum, în timp ce o ajuta pe Linda.

După moartea tatălui, consumul de alcool al lui Greg a mascat durerea, vina și neputința pe care le resimțea față de nefericirea acestuia. Purtându-se asemenea tatălui său și abuzând de alcool, consumul lui Greg servea, la nivel simbolic, menținerii tatălui în

viață alături de el. Din fericire Greg s-a identificat și cu tatăl puternic din copilăria sa timpurie și totodată cu mama „luptătoare". Recunoscând calea periculoasă pe care o apucase, Greg și-a schimbat conduita cu succes, renunțând la consum și întemeind o relație profundă.

CAVALERII ALBI TEMPORARI

Un cavaler alb temporar este o persoană care a avut relații funcționale în cel mai înalt grad, dar care, odată cu instalarea unui factor stresor neobișnuit (cum ar fi pierderea unui loc de muncă, boala sau moartea cuiva apropiat), caută o relație nesănătoasă în care să devină cavaler salvator. Termenul folosit de noi, acela de „sindrom al cavalerului alb", se referă la nevoia cronică de a fi cel care salvează în cadrul relațiilor apropiate. Cavalerii albi temporari nu prezintă în mod constant un comportament de tip salvator și, strict vorbind, ei nu se încadrează în subtipurile noastre. Cu toate acestea, am observat un număr de persoane care intră în rolul de salvator într-o manieră nesănătoasă; ilustrăm mai jos un astfel de caz, deși nu vom discuta acest subtip pe parcursul cărții.

- **Janice**

  Janice a ajuns la terapie simțindu-se confuză în legătură cu relația extramaritală pe care o avea de opt luni cu profesorul ei de chitară, Adam. Deși de douăzeci și cinci de ani era într-o căsnicie fericită cu Jim, credea acum că găsise alături de Adam o „conexiune și o reciprocitate adevărate". Istoria timpurie a lui Janice includea trauma de la vârsta de 5 ani, când a descoperit-o pe sora ei de 6 luni moartă în pătuț. Mama lui Janice a suferit ulterior o depresie severă care a necesitat câteva spitalizări. Din cauza absenței emoționale și fizice a mamei, bunica paternă, o figură iubitoare, s-a mutat cu ei. Aceasta a rămas în familie până la sfârșitul vieții, când Janice era la facultate.

Chiar și cu această istorie dificilă, Janice își construise o căsnicie bună și l-a descris pe Jim ca pe un „tată și soț iubitor". Se bucurau de aceleași lucruri, aveau doi fii sănătoși și se tratau unul pe celălalt cu bunăvoință și respect. Janice era totodată membră activă a comunității sale, unde concepuse programe educaționale și culturale pentru sistemul de învățământ.

Cu puțin timp înainte de cea de-a cincizecea aniversare, Janice a trecut printr-o serie de evenimente stresante: fiul cel mic a plecat la facultate; tatăl ei și-a fracturat șoldul, dar a refuzat mutarea într-un azil; Janice a pierdut alegerile în consiliul unei școli locale, ceea ce a făcut-o să se simtă trădată de comunitate și să se întrebe cu ce a greșit. Exact în această perioadă și-a început Janice aventura cu Adam.

Adam trecuse, în viața lui, prin cel puțin o spitalizare psihiatrică, se zbătea în consumul de droguri recreaționale și avea deseori nevoie să împrumute bani pentru a-și plăti chiria. Janice recunoștea că Adam era instabil și că ar fi fost o prostie să renunțe la tot ceea ce avea pentru cineva ca el. Dar Adam o făcea să se simtă vie, iar acel sentimentîi îi crea dependență față de amantul ei. A încercat de câteva ori să pună capăt relației și să mențină cu el doar o legătură platonică, dar nu a durat. Janice spera că terapia o va ajuta să își înțeleagă propriul comportament și „dependența", dar și să găsească o cale pentru a încheia relația.

Copilăria lui Janice cuprindea pierderi semnificative, vină și rușine. Deși, la maturitate, a înțeles la nivel intelectual că nu a fost responsabilă nici pentru moartea surorii ei, nici pentru depresia mamei, în copilărie s-a simțit răspunzătoare, așa cum li se întâmplă adesea copiilor. Stabilizată emoțional de prezența bunicii paterne, se căsătorise cu Jim și își construise o viață fericită și împlinită. Ne putem întreba, într-adevăr, dacă Janice s-ar mai fi încurcat cu Adam în lipsa acestui cumul de factori stresori, care ar putea reprezenta în mod simbolic traumele copilăriei ei.

Respingerea din partea comunității pentru poziția în consiliul școlii a declanșat în Janice sentimentele infantile de rușine și neputință. Deși plecarea fiului ei la facultate reprezenta în realitate succesul ei ca părinte, realitatea a fost umbrită de amintiri legate de moartea surorii și de sentimentele de vinovăție adiacente. E posibil și ca stresul suplimentar provocat de îngrijirea tatălui să îi fi trezit sentimentele de neajutorare din copilărie, când încerca să o facă fericită pe mama ei depresivă. La starea ei psihică împovărată, trebuie să se fi adăugat și gândurile privind propria mortalitate, pe care aniversarea celor cincizeci de ani le poate evoca. Caracterul ilicit al aventurii ei cu Adam a adus exaltare și risc, care i-au luat gândul de la problemele curente. Patologia lui evidentă, care se compara cu cea a mamei ei, i-a oferit lui Janice oportunitatea de a salva pe cineva, de a avea puterea să „repare" în prezent pe cineva, așa cum în copilărie nu reușise.

SALVATORUL POATE FI SIMULTAN ȘI PERSOANA SALVATĂ

După ce am schițat trăsăturile de caracter ale cavalerilor albi, am dori să menționăm că linia de demarcație dintre cavalerul alb și partenerul salvat poate fi uneori estompată. Dacă privim mai profund dinamica relației, descoperim în unele situații că persoana care pare a fi cea salvată este, de fapt, salvatorul; iar salvatorul aparent este, de fapt, cel salvat.

Ne vom concentra asupra partenerului care este în general cavalerul alb din relație. Ați putea descoperi că rezonați și cu rolul cavalerului alb, și cu cel al persoanei care este salvată. În capitolul 8 vom discuta mai detaliat rolurile interschimbabile ale cavalerului alb și ale persoanei salvate.

SINDROMUL CAVALERULUI PE CAL ALB

Reperul evident al oricărei relații sănătoase este acela că partenerii se susțin și se ajută reciproc la bine și la rău. Diferența dintre relația unui salvator echilibrat și cea a unui cavaler alb este că în relația echilibrată și sănătoasă partenerul care ajută o face din dragoste și grijă, atât la nivel conștient, cât și inconștient.

Când discutăm despre sindromul cavalerului pe cal alb, facem referire la comportamentul nesănătos al cavalerului alb hiperempatic, întinat sau terifiant/înfricoșat. Stima de sine a cavalerului alb depinde de recunoașterea de către ceilalți a trăsăturilor sale eroice. Această paradigmă, în care stima de sine a cavalerului alb este legată de slăbiciunea altuia, înseamnă că el se poate simți bine cu sine doar atunci când se așteaptă să ofere alinare, plăcere sau fericire cuiva a cărui nevoie o poate împlini. Dependentă de slăbiciunea altuia, stima de sine a cavalerului alb, în loc de a fi un sentiment de sine sigur și sănătos, va fi mereu în pericol, iar relațiile sale vor fi disfuncționale.

Sindromul cavalerului pe cal alb își are originea într-un efort al individului de a-și repara sentimentul deficitar de sine, salvându-și partenerul, care, în schimb, îl va îngriji și idealiza. Cavalerul alb dorește să își trăiască în siguranță pasiunea, sensibilitatea și vulnerabilitatea. Într-un mod regretabil și autodistructiv, siguranța cavalerului alb poate fi găsită alături de parteneri care dețin, aparent, o putere mai mică decât a lui. Astfel, alegerea partenerului și modul în care îl tratează pe acesta nu numai că îl împiedică să depășească vătămarea suferită în trecut la nivelul stimei de sine din copilărie, ci o și repetă. Deloc surprinzător, cavalerii albi sfârșesc adesea simțindu-se rușinați și umiliți, în loc de a câștiga sentimentul de putere pe care sperau să îl obțină. În capitolul 2, „Dezvoltarea cavalerului pe cal alb", veți afla mai multe despre copilăria cavalerului alb și despre modul în care aceasta contribuie la nevoia cronică de a-i salva pe alții.

TEME DE REFLECȚIE

Revedeți acum răspunsurile la chestionarul prezentat în finalul introducerii. Chestionarul a fost creat pentru a vă oferi un ghid de examinare a comportamentelor și experiențelor. Dacă majoritatea sau toate răspunsurile dumneavoastră se potrivesc răspunsurilor de mai jos, există o posibilitate destul de mare să suferiți de sindromul cavalerului pe cal alb.

Răspunsuri la chestionarul „Sunteți un cavaler pe cal alb?"

1. *La începutul relației noastre, partenerul/partenera m-a făcut să mă simt idolatrizat(ă).*
   Adevărat. Cavalerul alb își dorește să fie idolatrizat sau admirat, chiar dacă trăsăturile pentru care este adorat sunt nerealiste sau exagerate. Salvatorii echilibrați își doresc să fie iubiți, prețuiți și respectați de către partenerii lor pentru ceea ce sunt cu adevărat.

2. *Trebuie să fiu extrem de atent(ă) la ceea ce spun ca nu cumva să îl/o supăr sau înfurii pe partenerul meu/ partenera mea.*
   Adevărat. Cavalerii albi, cel hiperempatic, cel întinat și cel terifiant/înfricoșat se află adesea în relații cu persoane care au un control slab al propriilor emoții — sunt ceea ce terapeuții numesc „persoane instabile emoțional". De multe ori, atunci când partenerul își pierde controlul, cavalerul alb devine ținta furiei sau se simte vinovat pentru disperarea acestuia. Astfel, deși cavalerii albi pot crede că au lucrurile sub control, ei se află, de fapt, sub controlul partenerilor. Salvatorul echilibrat are încredere că partenerul său își gestionează adecvat emoțiile dificile, ceea ce îi oferă libertatea de a comunica sincer cu celălalt.

3. *Simt că responsabilitatea pentru gestionarea vieții mele și a partenerului/partenerei depinde cu totul de mine.*
Adevărat. Unii cavaleri albi recunosc faptul că partenerii lor gestionează anumite zone mai puțin importante ale relației. Totuși, cei mai mulți dintre cavalerii albi simt și își doresc, inconștient poate, ca partenerii lor să nu se descurce fără ei. Salvatorul echilibrat își imaginează viața alături de partener ca pe o asociere bazată pe cooperare, ce implică un schimb reciproc.

4. *Am rămas în relație din pricina unor sentimente de vinovăție și grijă pentru partenerul meu/partenera mea.*
Adevărat. Mulți cavaleri albi au un simț al empatiei atât de puternic, încât nu pot suporta gândul că ei ar putea fi cauza suferinței partenerului. Alți cavaleri albi simt că ceilalți au o nevoie atât de mare de ei, încât se tem în mod real că partenerii nu ar putea supraviețui în lipsa lor. Salvatorii echilibrați știu că, pentru reușita unei relații, ei și partenerii lor trebuie să fie fericiți, iar continuarea unei relații din vinovăție sau frică ar reprezenta un deserviciu adus ambilor. Cel mai important, salvatorul echilibrat are tăria interioară de a tolera faptul că, pe termen scurt, este cauza suferinței partenerului, dacă rezultatul așteptat pe termen lung este unul pozitiv.

5. *La începutul relației l-am perceput pe partenerul meu ca fiind primejdios de incitant și de seducător.*
Adevărat. Cavalerii albi evită să privească în interior, spre sine și către propria nefericire, rămânând într-o situație nesigură, instabilă, care îi obligă în schimb să își îndrepte atenția spre exterior. Prin urmare, vor alege parteneri imprevizibili, a căror instabilitate asigură distragerea atenției și vor evita partenerii stabili, a căror constanță cultivă o liniște ce permite sentimentelor neplăcute să iasă în evidență.

Salvatorul echilibrat caută un partener calm și stabil, recunoscând libertatea pe care o conferă o astfel de fundație solidă.

6. *Știu adesea ce este mai bine pentru partenerul meu/partenera mea.*
Adevărat. Nevoia cavalerilor albi este de a simți că ceilalți au nevoie de ei și deseori exagerează modul în care înțeleg nevoile partenerului. Salvatorii echilibrați își păstrează o perspectivă realistă asupra calităților și slăbiciunilor proprii și ale partenerului. Își aleg parteneri conștienți de sine și care au o bună judecată. Drept urmare, au încredere că partenerii lor iau decizii sănătoase și în cunoștință de cauză.

7. *Oamenii nu își dau seama că sunt extrem de autocritic(ă).*
Adevărat. Cavalerii albi sunt chinuiți de sentimente de autocritică sau dispreț de sine, pe care le resimt ca vină și rușine. Cavalerii albi vor evita uneori aceste sentimente, manipulându-și, devalorizându-și și învinovățindu-și partenerii. Salvatorii echilibrați se iartă pe sine și pe ceilalți pentru imperfecțiuni și greșeli.

8. *Îmi neglijez deseori nevoile pentru a mă concentra numai pe nevoile partenerului.*
Adevărat. Cavalerii albi se consideră a fi parteneri altruiști sau capabili de sacrificiu de sine. Cu toate acestea, actele lor de altruism sunt eforturi de a se simți puternici sau utili, ori de a masca sentimentele de vinovăție și rușine. Salvatorii echilibrați își ajută partenerii din grijă și dintr-o preocupare autentică.

9. *Simt adesea că partenerul meu/partenera mea nu apreciază tot ceea ce fac pentru el/ea.*

Adevărat. Indiferent dacă partenerul este sau nu recunoscător, cavalerii albi rareori simt că partenerii lor îi apreciază pe deplin. Cavalerii albi se simt în mod tipic neapreciați, deoarece caută un răspuns pe care partenerul nu li-l poate oferi: o vindecare a rănilor din trecut și alinarea sentimentului de a fi deficitar, greșit, nevrednic. Pentru salvatorii echilibrați, întrucât sentimentul lor de sine este sănătos, nivelul de apreciere pe care îl caută este unul tangibil.

10. *Mă gândesc la multe dintre relațiile trecute și îmi dau seama că mi-am salvat partenerii.*
Adevărat. Trăsătura definitorie a cavalerului alb este găsirea repetată a partenerilor care au nevoie de a fi salvați. Conștient și inconștient, cavalerii albi sunt atrași de cei care au nevoie de ajutor. Salvatorii echilibrați își doresc să le fie utili partenerilor, dar nu caută în mod repetat și nici nu sunt atrași în mod inerent de partenerii cu o astfel de nevoie.

2.

Dezvoltarea cavalerului pe cal alb

Identitatea se construiește prin intermediul relațiilor cu cei care ne-au îngrijit, cu frații, cu cei de-o vârstă și cu mentorii. Modul în care gândim despre noi și felul în care interacționăm cu ceilalți sunt influențate de predispoziții biologice, factori socioculturali și de o serie de alte experiențe. În acest capitol vom explora modul în care relațiile, experiențele și predispozițiile din copilărie contribuie la dezvoltarea sindromului cavalerului pe cal alb. Multe dintre noțiunile pe care le prezentăm aici — inclusiv altruismul, empatia, vinovăția, rușinea și trăsăturile narcisice — vor fi reluate în detaliu în capitolele următoare.

- **Andrew**

  Andrew este un băiat care a dezvoltat comportamentul autodistructiv de salvator pe care îl regăsim în sindromul cavalerului pe cal alb. A venit la psihoterapie pentru perioade scurte, intermitent, de la vârsta de 8 până la 14 ani. Părinții lui Andrew au divorțat când el avea 7 ani. Mama sa, o femeie frumoasă, seducătoare, egocentrică și instabilă emoțional, și-a dorit „o viață mai liberă" și a renunțat la custodia lui Andrew în favoarea tatălui, care era, din fericire, un părinte iubitor și grijuliu.

După divorț, mama lui Andrew l-a vizitat rar pe băiat și ocazional îl lua să stea cu ea câteva zile. În timpul acestor vizite îl trata ca pe un confident și îl ținea treaz până târziu povestindu-i despre problemele legate de bărbații cu care se întâlnea. Deloc surprinzător, relațiile ei cu bărbații erau pline de dramă. Ca urmare, dispoziția ei era fie una foarte fericită, fie foarte deprimată și totuși, ori de câte ori Andrew o vizita, el credea că mama este perfectă. I-a devenit admirator, prieten și cel care îi ținea mereu partea în cadrul conflictelor cu tatăl lui Andrew.

Când avea 8 ani, Andrew îi spusese terapeutului că își dorea să poată fi Superman, rol pe care îl juca deseori în timpul ședințelor de terapie. În adolescență, când a venit din nou în terapie, Andrew devenise propria versiune de supererou, având grijă în mod repetat de fete nefericite sau care aveau probleme. În una dintre situații, devenise foarte atașat de o colegă de clasă care era depresivă și suicidară. Simțindu-se responsabil pentru bunăstarea fetei, pentru a se asigura că este bine, Andrew îi suna des pe ea, pe părinții acesteia și pe consilierul școlii. Grija lui față de alții și predispoziția de a-i salva pe cei aflați la nevoie a fost în detrimentul vieții lui școlare, emoționale și sociale.

Tatăl lui Andrew, el însuși un cavaler pe cal alb, se apropiase inițial de mama acestuia din motive similare: a vrut să o salveze de la comportamentul autodistructiv și crezuse că stabilitatea lui îi va oferi siguranța pe care o dorise. În același timp era atras de energia înaltă și de nevoia ei dramatică de atenție. După divorț, prin terapie și prin creșterea conștientizării de sine, el a reușit în cele din urmă să găsească o parteneră cu care a stabilit o relație reciproc benefică și satisfăcătoare. Ca urmare a unei înțelegeri de sine mai bune, a fost capabil a recunoaște conflictele și nevoile fiului său.

ATAȘAMENTUL ȘI CREIERUL

Este posibil să nu putem formula în mod clar motivul pentru care o persoană este atrasă spre alta, oricare ar fi acesta; așadar, îl numim „chimie". S-a dovedit însă că această simplă explicație chimică privind atracția unei persoane spre o alta are, de fapt, un fundament neurobiologic concret, complex — e vorba despre o capacitate existentă în creierul uman încă de la naștere (Fisher, 2006).

Relațiile pe care le-ați avut în copilărie cu persoanele care v-au îngrijit au fost încorporate în mintea dumneavoastră ca *amintiri implicite*. Amintirile implicite sunt inconștiente și pot influența preferința pentru parteneri. Așadar, predispoziția de a deveni cavaler pe cal alb sau de a avea un astfel de cavaler ca partener nu este determinată neapărat conștient. Unii teoreticieni presupun că în mintea noastră sunt îngropate trăsături și imagini care rezonează cu anumiți oameni pe care îi întâlnim, ceea ce poate crea sentimentul de atracție. Acești factori de atracție sunt modele întipărite mai mult sau mai puțin în *sistemul limbic* al creierului, considerat în general drept sediu al emoțiilor (Lewis, Amini și Lannon, 2000).

Cercetătorii au recunoscut și studiat modurile în care copiii citesc expresiile faciale ale îngrijitorilor, în care afișează pe chipuri emoții înainte de a fi conștienți de sentimente specifice și în care oglindesc expresii faciale care ajung să fie trăite intern ca emoții (Ekman, 1972; Izard, 1971). Capacitatea de a transmite și de a primi semnale emoționale în relație cu îngrijitorii formează baza atașamentului timpuriu (Flores, 2004; Meltzoff și Moore, 1977). Mecanismele fundamentale pentru învățarea prin imitație, precum și cele pentru atașament și empatie sunt prezente în creier la naștere. Aceste mecanisme sunt importante pentru capacitatea în curs de dezvoltare a copilului de a crea relații cu ceilalți. Ele influențează și calitatea acestor relații, inclusiv potențialul de a dezvolta comportamentul de cavaler pe cal alb.

RELAȚIILE CREEAZĂ CONVINGERI

Pentru a obține contactul emoțional de care aveați nevoie, este posibil să fi dezvoltat încă de timpuriu tipare nesănătoase. Acestea persistă deseori în viața adultă și vă predispun la anumite tipuri de relații. În timpul copilăriei, pe măsură ce v-ați adaptat la experiențele cu îngrijitorii, ați dezvoltat anumite credințe despre sine și despre ceilalți. În general, credințele pe care copiii le dezvoltă sunt sănătoase și îi conduc spre construirea de relații pozitive și către o viață orientată spre anumite finalități. De exemplu, o relație sigură cu părinții vă poate determina să presupuneți că puteți avea încredere în ceilalți pentru îndeplinirea nevoilor dumneavoastră. Alteori, credințele dezvoltate pot afecta în mod negativ sentimentul de sine al copilului și îl pot împiedica să își urmărească sau să își atingă obiectivele dorite.

CREDINȚE PATOGENE

Credințele nesănătoase pe care un copil le dezvoltă despre sine și despre îngrijitorii săi și care interferează cu stima de sine și cu funcționarea socială sunt numite *patogene* (Weiss, 1993). De exemplu, Andrew a dezvoltat credința patogenă că era responsabil pentru bunăstarea mamei sale, credință extinsă ulterior în comportamentul său excesiv de responsabil în raport cu ceilalți. Această credință l-a determinat să creadă că poseda cantități redutabile de autoritate și control, în contrast evident cu sentimentele adânci de slăbiciune, inutilitate și incapacitate în a-și ajuta mama. Pentru Andrew ar fi fost copleșitor și înspăimântător să devină conștient de propria slăbiciune și de dezamăgirea în raport cu mama. Adaptându-se la propria realitate, avea nevoie să își protejeze mama și imaginea despre ea, apărându-se astfel de sentimentele de neputință, abandon și dezamăgire.

Deși credințele patogene vă pot aduce multă suferință atunci când sunt puse în joc în mod repetat în relațiile ulterioare, ele au drept scop parțial păstrarea loialității față de relațiile timpurii care le-au creat. În cazul lui Andrew, loialitatea lui față de mamă îi păstra convingerea că aceasta este perfectă.

Cercetarea condusă de Joseph Weiss (1996) a demonstrat că oamenii dețin un plan inconștient care îi susține spre atingerea comportamentului sanogen. Astfel, în ciuda loialității față de tiparele timpurii de relație, pe parcursul vieții aveți și o motivație puternică de a combate și schimba acele credințe, de a depăși tiparele nesănătoase, indiferent de cât de rigide și recurente par ele.

TEORIA ATAȘAMENTULUI

Teoria atașamentului ne oferă o perspectivă privind influența relațiilor timpurii cu îngrijitorii asupra modurilor în care interacționăm cu ceilalți și asupra tipului de parteneri pe care ni-i alegem. Potrivit *teoriei atașamentului*, copilul folosește experiențele cu îngrijitorii săi drept modele de așteptări din partea celorlalți. Prin intermediul acestor experiențe copilul își formează credințe despre sine și despre relațiile cu ceilalți (Bowlby, 1982).

Dacă părinții sau îngrijitorii unui copil au fost disponibili și afectuoși în mod constant, este mai probabil ca acesta să se simtă în siguranță și încrezător în relațiile din viața adultă. Pe de altă parte, dacă cei care au îngrijit copilul au fost centrați pe sine, neglijenți, impredictibili, înfricoșători, hiperprotectori sau indisponibili este mai probabil ca, la maturitate, acel individ să se simtă nesigur, neputincios și nedemn de a construi relații satisfăcătoare. Acesta poate încerca să facă față neajutorării și nesiguranței profunde printr-un comportament capricios, dependent, sufocant sau va încerca să se protejeze distanțându-se de relații și adoptând un comportament egoist, arogant, perfecționist (Horney, 1950).

Aceste reacții pot apărea ulterior în personalitatea adultă a cavalerului alb sub forma *trăsăturilor narcisice,* cum sunt nevoia exagerată de admirație ori supraestimarea propriilor abilități și a propriei înfățișării. Rețineți totuși că aceste trăsături de personalitate sunt o adaptare la foștii îngrijitori și la condițiile care nu au oferit copilului ceea ce avea nevoie pentru o dezvoltare sănătoasă. Chiar și egoismul, pe care l-ați putea privi într-un mod negativ, reprezintă o încercare de a-ți oferi mai târziu ceea ce nu ai primit în perioada timpurie (Flores, 2004).

MICII SALVATORI

Altruismul și empatia se dezvoltă de timpuriu în viață și joacă un rol important în comportamentul cavalerului alb. Aceste trăsături sunt observate la copiii care sunt sensibili la nevoile celorlalți. A fi un copil altruist și empatic are însă și un revers.

ALTRUISMUL ÎN COPILĂRIE

De ce unii copii au o înclinație puternică spre comportamentul de oferire a ajutorului, iar alții nu? Anna, în vârstă de 6 ani, este descrisă de învățătoarea ei drept un copil care i-a căutat întotdeauna pe „cei singuratici și pe copiii care aveau nevoie de ajutor". Dacă un coleg avea o nevoie, era de așteptat că Anna o va recunoaște și va încerca să-l ajute. În schimb, Katie, în vârstă de 8 ani, își limita prieteniile de la școală la copiii din grupul cu popularitate și îi ignora pe cei care nu erau admirați. Un alt copil, Ella, se oferea constant să își ajute colegii la teme, sperând că vor deveni prieteni și o vor invita să stea cu ei la masa de prânz de la cantina școlii. Când a constatat că ajutorul pe care l-a oferit nu i-a adus locul la masa colegilor, a devenit plină de resentimente și s-a retras.

Nancy McWilliams (1984) descrie și observă că istoricul de viață al adulților cu înclinație spre altruism este marcat în copilăria timpurie de pierdere, traumă sau dezamăgire, dar și de prezența unei persoane-model care salvează sau inspiră. Cercetătoarea adaugă totuși că nu toți adulții care au suferit în copilărie o pierdere, o traumă sau o dezamăgire vor dezvolta tendințe altruiste; cei care au trăit experiența de a fi „salvați" pot fi cei mai înclinați să devină adulți altruiști.

Tendințele altruiste și capacitatea de empatie pe care le dezvoltați în copilărie pot fi asociate stilului parental pe care l-ați primit. Martin Hoffman (2000) crede că atunci când un părinte folosește *disciplina bazată pe putere*, care implică pedepse corporale și refuzul privilegiilor, sau *disciplina bazată pe retragerea iubirii*, în care părintele își retrage afecțiunea sau aprobarea, copilul se va concentra pe ceea ce va pierde și nu pe impactul comportamentului său.

Să presupunem că Ariel își lovește sora mai mică, iar mama ei reacționează trimițând-o în camera ei (pauză de disciplinare) și spunându-i că nu vrea să stea cu ea pentru o vreme. Atenția lui Ariel se va concentra acum pe pierderea afecțiunii mamei și a posibilității de a se juca. Pe de altă parte, dacă părintele centrează atenția copilului asupra impactului pe care acțiunile acestuia îl au asupra altor persoane, copilul va dezvolta o motivație intrinsecă de a-i lua pe ceilalți în considerare, o motivație bazată pe empatie (Hoffman, 2000).

În cazul nostru, dacă mama lui Ariel ar fi discutat cu aceasta despre cum a făcut-o să se simtă pe sora ei, fetița ar putea deveni conștientă de impactul comportamentului ei asupra sentimentelor surorii. Aceasta o va ajuta să își dezvolte empatia și abilitatea de a privi lucrurile din perspectiva altei persoane. Dacă răspunsul mamei centrează atenția lui Ariel exclusiv asupra lucrurilor care au fost pierdute (afecțiunea mamei și posibilitatea de a continua să se joace cu sora ei), ea nu face nimic pentru a o ajuta pe fetiță să dezvolte motivația intrinsecă de a deveni empatică față de sora sa.

Hoffman crede că răspunsurile parentale centrate pe empatie stimulează dezvoltarea moralității, care poate anula motivațiile egocentrice și conduce spre un comportament altruist. În capitolul 3 vom aminti câteva dintre teoriile și cercetările pe tema altruismului și vom examina modul în care acestea sunt asociate comportamentului de salvator, specific cavalerului alb.

PERICOLELE EMPATIEI ÎN COPILĂRIE

Capacitatea de a avea *empatie*, adică de a simți și înțelege ceea ce simte o altă persoană ca și cum ai fi în locul acesteia, reprezintă o abilitate interpersonală esențială. La copii însă empatia poate conduce și la vină, anxietate și distres. Acestea pot apărea deoarece abilitatea unui copil de a percepe sentimentele unei alte persoane se poate dezvolta cu mult înainte de capacitatea de a interpreta adecvat aceste sentimente. Sensibilitatea copilului, cuplată cu menținerea unei conștientizări interne constante a stării emoționale a persoanelor care îl îngrijesc, îl poate determina să creadă că este responsabil pentru sentimentele pozitive sau negative ale acestora.

De exemplu, un băiat de 12 ani, cavaler alb hiperempatic în devenire, a auzit numeroase povestiri legate de modul în care mama lui a fost rănită emoțional și fizic de tatăl ei abuziv. A crezut atunci că menirea lui era să confrunte agresorii și s-a bătut de multe ori în numele onoarei și al dreptății, deseori cu prețul propriilor oase rupte.

Datorită sensibilității lor crescute, copiii hiperempatici vor să le facă pe plac îngrijitorilor lor. Ei cred că dispoziția unui părinte depinde de comportamentul lor. Dacă sunt buni, mama este fericită. Dacă sunt amuzanți sau isteți, tatăl este într-o dispoziție plăcută, iar stima lui de sine ca părinte va fi influențată într-un mod pozitiv. Invers, dacă un părinte este nefericit, copilul poate presupune că este responsabil, învinovățindu-se pe sine (dând vina pe comportamentul său) pentru nefericirea părintelui. Aceste

interacțiuni se desfășoară în mare parte inconștient. Imaginați-vă totuși încordarea unui copil care trebuie să asiste îngrijorat la emoțiile părinților săi, mai ales dacă se simte vinovat sau responsabil că nu a reușit să influențeze în bine starea afectivă a acestora.

Chiar și în cele mai bune case, copiii vor trăi evenimente și situații care le pun la încercare stima de sine și le provoacă anxietate și vinovăție. Cu atât mai mult un copil sensibil și vulnerabil, unul care are un părinte deprimat sau absorbit de sine, un copil care a suferit o formă de traumă sau unul care trăiește într-o stare de anxietate ridicată — toți aceștia pot avea convingeri exagerate privind efectele comportamentului lor asupra fericirii altora. În același timp, copilul se poate teme de propriile sentimente de neajutorare sau se poate simți rușinat și inadecvat când este neputincios.

• Jon, un salvator empatic

Jon, în vârstă de 7 ani, stătea la o masă împreună cu terapeuta sa. Din proprie inițiativă a desenat un castel înalt și îngust înconjurat de un șanț de apă. Un pod mobil mare, din lemn, în poziție verticală servea ca intrare principală. Jon a adăugat cu atenție o fereastră aproape de partea de sus a castelului, cu o figură care privea spre exterior. A identificat figura ca fiind terapeuta, care avea nevoie să fie salvată de dragon. Jon a salvat-o desenându-se pe el și pe terapeută zburând din castel. A asigurat-o apoi pe terapeută că „a ucis dragonul" și că ea se află acum în siguranță.

În funcție de vârstă și de stadiul dezvoltării psihice, copiii care vin la psihoterapie își procesează problemele indirect prin intermediul jocului și al desenelor. Uneori folosesc terapeutul pentru a reprezenta simbolic o persoană importantă din viața lor. Când Jon a desenat această imagine, el își comunica cel mai probabil temerile legate de siguranța lui și a mamei sale.

Fricile lui Jon sunt destul de rezonabile, dat fiind că tatăl său a fost ucis în urmă cu doi ani într-un furt de mașini. Mama lui s-a căsătorit recent cu un bărbat capabil și grijuliu care i-a oferit lui Jon un sentiment de siguranță, fiind totodată și un model de putere și protecție cu care Jon se poate identifica. Poate de aceea el simte acum că poate fi salvatorul și protectorul de care avea nevoie pentru el și mama sa.

ASUMAREA VINOVĂȚIEI

Întrucât un copil este atât de dependent de părinții săi, se va strădui din răsputeri să-și păstreze o imagine a acestora ca fiind puternici, tari, pricepuți. Pur și simplu este prea înspăimântător să gândească altfel, chiar dacă o astfel de distorsiune presupune credința nesănătoasă că el, copilul, are o anumită vină pentru problemele părintelui sau pentru modul în care acesta îl tratează.

Dacă un copil simte că un părinte sau o persoană care îl îngrijește este distras sau îl respinge, el poate presupune că este responsabil pentru respingere și va căuta să verifice că el este cauza comportamentului părintelui. De exemplu, un copil se va purta urât în mod frecvent, ceea ce ar putea atrage pedeapsa, când, de fapt, copilul se simte responsabil pentru sentimentele pe care le percepe din partea părintelui.

Imaginați-vă un copil care își urmărește părintele în timp ce acesta vorbește la telefon și ascultă emoțiile intense ale acestuia: la telefon sunt exprimate uneori în mod accentuat entuziasmul, suferința sau îngrijorarea. Emoția intensă a unui părinte perturbă deseori copiii, care o pot interpreta drept un semn de slăbiciune parentală, de frică, de pericol iminent sau de separare emoțională. În consecință, copilul ar putea să facă gălăgie, fapt care va distrage părintele de la conversația telefonică și îl va determina să-și îndrepte atenția, adesea furios, spre comportamentul nepotrivit al

copilului. Din nefericire, aceasta validează ideea copilului, aceea că este responsabil pentru sentimentele părintelui.

Dacă un părinte este furios sau nefericit, copilul poate presupune că furia sau nefericirea acestuia au apărut din cauza inadecvării sale — prin aceasta cel mic protejează imaginea părintelui ca bun și atotputernic. La fel, dacă un copil nu poate primi din relația cu părintele dragostea și admirația de care are nevoie, se poate simți inadecvat sau va fi vulnerabil la rușine. Când nu sunt împlinite, până și dorințele normale de dragoste, admirație și atenție din partea părintelui pot fi înțelese de copil în așa fel încât, la nivel mintal, să conserve perfecțiunea părintelui. În relațiile adulte de mai târziu acești copii pot căuta aprobarea pe care nu au primit-o niciodată din partea părinților sau a persoanelor care i-au îngrijit.

Copiii care cresc în medii abuzive au în mod special dificultăți în a-și păstra loialitatea față de părinți. Judith Herman (1992) sugerează că, dacă un copil va supraviețui într-un mediu cronic abuziv, el va trebui să găsească o cale de a avea încredere în oameni care nu sunt demni de încredere, să găsească siguranță într-o situație nesigură și să exercite control într-un mediu impredictibil. Într-o situație abuzivă, copilul are imposibila sarcină de a încerca să înțeleagă cum cineva care pretinde că îl iubește poate îndrepta spre el o asemenea violență, furie și ură.

Având o capacitate limitată de a se adapta, copilul abuzat are deseori aceleași reacții emoționale ca și copilul care nu este abuzat: înțelege comportamentul părintelui preluând vina asupra sa. Astfel, identitatea copilului abuzat se construiește pe baza unui sentiment al răutății interioare (Herman, 1992). Dacă copilul este cel rău, atunci comportamentul părintelui are sens și este justificat, iar relația cu acesta poate rămâne intactă. Deși o astfel de înțelegere îi poate oferi copilului abuzat o alinare pe termen scurt, consecințele pe termen lung pot fi distructive.

Efectele pe termen lung ale abuzului asupra copilului includ rușinea și umilirea. În ciuda unei temeri larg răspândite, un copil care este abuzat nu devine neapărat el însuși un abuzator. E

adevărat, autorii de acte violente au adesea un trecut în care au fost abuzați. Astfel, rușinea și umilința cauzate de abuzul din copilărie pot face o persoană susceptibilă la a fi violentă față de sine sau față de alții (Fonagy și colab., 2004), dar nu o predispun în mod inevitabil spre un comportament abuziv.

SENTIMENTELE DE RUȘINE ȘI INADECVARE

Sentimentele puternice de rușine și inadecvare apar în relațiile adulte ale cavalerilor strălucitori. Acestea își pot avea originea într-o serie de surse, cum ar fi problemele de atașament, neajutorarea, pierderea, trauma, vulnerabilitatea sau o varietate de circumstanțe ale familiei și îngrijitorilor care au interferat cu sentimentul de siguranță și cu dezvoltarea emoțională a copilului.

IMPORTANȚA ACORDAJULUI PARENTAL

Un tip de comportament al îngrijitorilor care poate genera probleme ulterioare, inclusiv sentimente de rușine și inadecvare este *lipsa acordajului parental*. Acesta apare atunci când părintele nu este capabil să răspundă adecvat nevoilor, așteptărilor și sentimentelor copilului. De exemplu, un copil care se simte respins de colegii săi poate fi învinovățit de părinte pentru lipsa lui de adecvare socială. În mod similar, un copil poate căuta aprobarea unui părinte care este nereceptiv tocmai din cauza propriilor nevoi neîmplinite.

Lipsa de acordaj a părintelui poate determina dezvoltarea în copil a unei tendințe spre a se simți lipsit de valoare, deficitar sau inferior (Lansky, 1994). Potrivit lui Lansky, eșecul acordajului din partea îngrijitorilor primari poate conduce la formarea în mintea copilului a unor modele rigide, inflexibile în legătură cu ce și cum ar trebui să fie, deci poate duce la crearea unor idealuri generatoare

de frustrare pe care copilul nu le poate atinge vreodată. Ne putem imagina astfel cum un copil poate gândi că trebuie să fie o persoană specială pentru a obține dragoste, aprobare sau atenție. Eșecurile repetate de a atinge aceste idealuri pot determina sentimente de rușine și o înclinație spre rușinare. Pe măsură ce copilul se maturizează, înclinația spre rușinare îl poate conduce spre o vulnerabilitate în fața sentimentului de a fi imperfect, diferit sau deprimat (Morisson, 1989).

FAȚETELE MULTIPLE ALE RUȘINII DIN COPILĂRIE

Între copiii predispuși la a simți rușine, unii pot părea timizi, inadecvați, dependenți sau hipersensibili, în timp ce alții pot afișa un comportament grandios și egoist. Răspunsurile diferite pot fi determinate parțial de externalizarea sau internalizarea de către copil a sentimentelor de rușine. Se consideră că un copil *externalizează* rușinea atunci când își maschează propriul disconfort interior crezând că altcineva este rău sau cel puțin că acela este sursa propriilor sentimente de sine neplăcute. Externalizarea plasează în afara sinelui sursa unui aspect pe care persoana și-ar dori să îl nege. În schimb, alți copii pot *internaliza* rușinea; ei își atribuie sieși sursa rușinii, de obicei într-o formă exagerată și se văd pe ei înșiși ca fiind cei răi.

EXTERNALIZAREA SENTIMENTELOR DE NEPUTINȚĂ, RUȘINE ȘI INADECVARE

Într-un efort de a nega rușinea și slăbiciunea pe care o resimt pe dinăuntru, unii cavaleri albi în devenire învață să externalizeze aceste sentimente, concentrându-se pe rușinea și slăbiciunea altei persoane. De exemplu, un copil care se simte inadecvat și diferit își poate necăji fără milă fratele mai mic, stârnind astfel în acesta sentimentele de inadecvare care existau anterior în el însuși.

În plus, delegarea sentimentelor spre frate îi va oferi mai târziu oportunitatea de a-l salva, funcționând ca o sursă de reasigurare. Strategia de a delega altei persoane sentimentele copleșitoare, prea inconfortabile pentru a fi recunoscute ca aparținând sieși, ori transferul sentimentelor asupra altcuiva este un aspect frecvent, din păcate, în multe tulburări de personalitate, dar poate fi observat în diferire forme și la indivizii normali (Nathanson, 1987; Wangh 1962).

De asemenea, adesea vom putea să descoperim că, în copilăria lor, adulții predispuși spre rușine apelaseră la o serie de comportamente de bullying sau tachinare. Dacă acest tip de comportament v-a definit în copilărie, vă puteți întreba care era sursa rușinii pe care încercați să o evitați la vremea respectivă prin acele comportamente.

INTERNALIZAREA SENTIMENTELOR DE NEPUTINȚĂ, RUȘINE ȘI INADECVARE

Adesea, un copil va prelua și își va asuma sentimentele de rușine și slăbiciune ale părinților. Acest mecanism servește menținerii unei percepții asupra părintelui ca fiind puternic, perfect, protector. Astfel, dacă un copil crede că și el are un defect egal sau mai mare decât cel al părintelui, rușinea sau slăbiciunea unui părinte poate fi mai ușor de tolerat.

De exemplu, o fată de 15 ani a internalizat rușinea față de mama ei, numindu-se „proastă". Temându-se că ceilalți îi vor descoperi „prostia", era timidă și retrasă. Timiditatea și retragerea ei reprezentau, de fapt, o încercare de a se asigura că nimeni nu va afla vreodată despre comportamentul abuziv, degradant și psihotic al mamei sale alcoolice. Izolându-se și centrându-se pe propriile sentimente de inadecvare, a ascuns de ea însăși și de alții rușinea pe care o simțea în legătură cu mama și sentimentele de neputință pe care le trăia.

Sentimentele de neputință, rușine și inadecvare ale unui copil se pot traduce ulterior în disconfort față de propriul corp sau în anxietate față de capacitatea lui de a îndeplini anumite sarcini. S-ar putea să nu își poată gestiona sentimentele de vulnerabilitate pe care majoritatea copiilor le au. În consecință, un cavaler alb în devenire s-ar putea simți slab sau obligat să se afirme din punct de vedere fizic sau intelectual. Astfel, pentru a se simți bine cu sine, se va baza exagerat pe opiniile pozitive ale celorlalți. Mai târziu va căuta în mod constant aprobare sau își va ascunde această nevoie purtându-se arogant, ca și cum ar ignora cu totul ceea ce alții ar putea crede despre el.

• Tyler: un cavaler pe cal alb în devenire

Tyler, în vârstă de 6 ani, este descris drept un copil dificil de majoritatea adulților din viața lui. Totuși, dacă privești cu atenție la comportamentul său, poți observa că se adaptează într-un mod disperat circumstanțelor. La suprafață, Tyler se poartă urât în mod constant la școală. Lovește și jignește alți copii. Refuză să își facă treaba, este insolent cu profesorii și cu alți reprezentanți ai autorității și este considerat adesea drept scăpat de sub control. Tyler terorizează, dar este în același timp înfricoșat. Se comportă ca și cum ar fi puternic, dar, de fapt, încearcă să ascundă de sine și de alții sentimentul de a fi neajutorat și inadecvat.

Părinții lui Tyler sunt divorțați. Locuiește cu mama în timpul săptămânii și își vizitează tatăl în weekend, o dată la două săptămâni. Fratele său mai mare locuiește cu tatăl. Tyler susține că atunci când este cu tatăl și fratele, aceștia „se aliază" împotriva lui și îi spun „lucruri răutăcioase". Deși mama lui are 30 de ani, se referă la ea ca la o „adolescentă", pentru că „se îmbracă și se poartă ca o adolescentă, în special când iese la întâlniri". Tyler se simte abandonat de toți, inclusiv de părinți, de frate, învățătoare și colegi.

Când terapeuta i-a cerut lui Tyler să facă un desen al familiei, s-a desenat pe el însuși, fratele și mama într-o casă. În fața ușii a desenat-o apoi pe terapeută, care „trecuse pe acolo să îl salute". Tyler și-a explicat desenul astfel: în timp ce terapeuta venea în vizită la el, o piuneză a intrat în roata mașinii provocând o pană. Mașina ei este un model vechi, făcută din metal foarte solid. La capătul antenei radio era o stea. Tyler a mers în garaj, a scos niște roți noi-nouțe și le-a înlocuit pe toate. Apoi terapeuta a plecat pe un drum sigur. Mai jos de ea, era un alt drum, plin de crăpături; nu putea merge pe acolo, pentru că era periculos. Tyler a colorat apoi crăpăturile, astfel încât acum erau acoperite și sigure. A spus apoi că terapeuta și-a cumpărat un camion cu roți uriașe, iar acum putea să conducă și pe acel drum. În spatele ei era o mașină mică, pe care ea nu o putea vedea.

Tyler este prins într-o spirală descendentă. Sentimentul lui implicit de rușine îl determină să se comporte inacceptabil, apoi îi provoacă și mai multă rușine pe măsură ce este ocolit și ostracizat de colegii săi și de familie. Își pierduse tatăl în urma divorțului și mama prin absența acesteia. În realitate a creat un atașament față de terapeuta lui, dar în fantezia lui acest atașament se bazează pe nevoia acesteia de el: este puternic, îi poate repara mașina și șoseaua.

În mod interesant, steaua de pe antenă poate reprezenta puterea specială pe care, în imaginație, el crede că terapeuta o deține. Atașamentul pentru o persoană specială îl face pe Tyler special, iar a fi salvatorul unei persoane speciale îl face și mai puternic și mai special. Poate că mașina mică din spatele terapeutei, pe care ea nu o poate vedea, reprezintă partea vulnerabilă și slabă a lui Tyler pe care el încearcă să o ascundă atât de terapeută, cât și de sine însuși. În același timp, faptul că a desenat această mașină mică pentru terapeută sugerează că își dorește ca ea să recunoască cât de speriat, nesigur și singur se simte. Poate își dorește în mod special ca terapeuta să înțeleagă că este speriat atunci când, fără

vreun motiv aparent, el îi vorbește urât, așa cum face cu majoritatea adulților și copiilor din viața lui.

MICUL CAVALER PE CAL ALB DEVINE ADULT

Răspunsul pe care îl are un copil în fața circumstanțelor dureroase nu este neapărat predictibil. Există indivizi care s-au adaptat adversităților trăite în copilărie în mod pozitiv și alții, pentru care circumstanțe similare au condus la dificultăți emoționale. Nu putem prezice reacția unui copil la adversitate, deoarece copiii diferă mult în ceea ce privește nivelul de reziliență. Mulți adulți reușesc să aibă o evoluție pozitivă, în ciuda circumstanțelor dificile ale copilăriei.

În mod similar, un copil cu un comportament de salvator nu devine întotdeauna cavaler pe cal alb. Pe parcursul vieții, oamenii beneficiază în mod considerabil de pe urma experiențelor și a relațiilor care pot să modifice credințele nesănătoase și tiparele comportamentale disfuncționale. Pe de altă parte, vestigii ale experiențelor copilăriei și vulnerabilități rezultate de aici sunt încorporate în caracterele tuturor indivizilor, iar acestea au nevoie de protecție. Caracterul cavalerului pe cal alb și metodele de autoprotecție pe care acesta le folosește în mod caracteristic vor fi luate în discuție în următoarele două capitole.

REZUMAT

Este posibil ca vulnerabilitatea pe care ați trăit-o în copilărie ca rezultat al pierderii, traumei sau a lipsei de acordaj parental și o mulțime de alți factori să vă fi condus spre a dezvolta anumite *trăsături de caracter* manifestate sub forma unor moduri habituale de

relaționare cu ceilalți și cu viața în general. În capitolul următor vom analiza în mod detaliat felul în care trăsăturile empatiei și altruismului influențează comportamentul cavalerului alb.

TEME DE REFLECȚIE

- Ce fel de modele v-au oferit persoanele care v-au îngrijit? Cum vă influențează aceste modele așteptările și credințele pe care le aveți în relațiile adulte?
- Când vă gândiți la copilăria dumneavoastră, de obicei externalizați sau mai degrabă internalizați sentimentele?
- Gândiți-vă la relațiile pe care le-ați avut în copilărie cu cei de vârsta dumneavoastră. Ați fost vreodată tentați să vă îngrijorați în legătură cu aceștia sau să aveți grijă de nevoile lor?
- Cât de atenți erau părinții la sentimentele dumneavoastră?
- V-ați purtat urât în copilărie și, dacă nu, ce v-a împiedicat să o faceți?
- Când vă purtați urât, ce tip de răspuns aveau părinții?
- Cât de des i-ați observat pe îngrijitorii dumneavoastră străduindu-se să ajute pe altcineva sau să se ajute între ei?

3.

Caracterul cavalerului pe cal alb

Un cavaler pe cal alb se simte determinat să salveze. Indiferent dacă își salvează partenerul de amintirile dureroase ale copilăriei sau dacă petrece ore în șir concepând un website pentru acesta, comportamentul de tip salvator pare a fi o parte fundamentală a caracterului său. Comportamentul de tip salvator îi oferă un sentiment de mândrie și valoare. Mulți cavaleri albi se referă într-adevăr la ei înșiși ca fiind niște „altruiști" sau prin expresii similare, cum ar fi un „om bun" sau „un suflet mare". Dar ce anume motivează cu adevărat comportamentul de tip salvator? În acest capitol privim mai profund spre caracterul cavalerului pe cal alb. Oferim un cadru de înțelegere a subtipurilor de cavaleri albi și examinăm modul în care altruismul și empatia se asociază comportamentului de tip salvator în relații.

CONCEPȚIILE DESPRE ALTRUISM

Ellen, o femeie în vârstă de 34 de ani, a venit într-o zi la ședința de terapie „complet dezgustată" de prietenul său, Chad. Acesta activa în diferite organizații caritabile, iar Ellen îi cunoscuse generozitatea și vorbea adesea despre cât de îndatorată se simte pentru

toată susținerea lui pe durata divorțului și a luptei pentru custodie. Motivul dezgustului ei a devenit evident când a povestit că în seara precedentă urmărise la televizor împreună cu Chad un interviu cu un filantrop local. Chad a spus: „Exact așa aș vrea să mi se întâmple și mie".

Când Ellen i-a cerut să explice, el a spus: „Știi tu, să fiu și eu la televizor, iar oamenii să mă stimeze și să mă considere un altruist care face bine atât de multor oameni". Ellen a fost consternată. „Cum poate să spună despre el că este altruist?", și-a întrebat ea terapeutul. „Nu face fapte bune pentru binele altora. Le face pentru propria laudă!"

Ellen a dat din întâmplare peste o chestiune pe care teoreticieni, filosofi și cercetători au dezbătut-o vreme de mulți ani: lipsa unei teoretizări consistente a „altruismului". Cuvântul „altruism" derivă în esență din rădăcina latină *alter*, însemnând „altul" și este definit ca „preocuparea dezinteresată pentru binele altora" (*Webster's New Twentieth Century Dictionary, Unabridged*, ed. a doua, cuvântul „*Atruism*"). Dezbaterea care gravitează în jurul comportamentului altruist, cum ar fi salvarea cuiva, generozitatea față de alții sau ajutorul oferit cuiva aflat în nevoie, încearcă să afle dacă acesta este întotdeauna cu adevărat dezinteresat sau dacă nu cumva are în mod inconștient un caracter *egoist*; adică întrebarea e dacă aceste acte „altruiste" nu servesc propriului interes.

Motivațiile egoiste pot apărea sub multe forme. În cazul lui Chad, cel puțin una dintre motivații era recunoașterea pe scară largă a generozității sale. Motivații egoiste pot fi și dorința de a evita durerea provocată de observarea suferinței altuia, a te simți bine că faci un gest altruist, a evita vinovăția produsă de lipsa inițiativei de a-l salva pe cel aflat la nevoie, plasarea într-o poziție dominantă, rezolvarea unei traume din copilărie sau împlinirea prin substituție a propriilor nevoi.

Acum aproape un secol, Anna Freud (1936) a observat că în comportamentul altruist al pacienților săi era conținut un element puternic, dar inconștient de interes propriu, iar acesta reflecta

conflictele interne. Ea credea că indivizii își abandonează uneori propriile nevoi în scopul împlinirii nevoilor celorlalți. A menționat totuși că această renunțare duce, de fapt, la împlinirea indirectă a nevoilor acelor indivizi printr-o identificare cu persoana pe care o ajutau.

Cercetările contemporane au susținut în schimb că actele altruiste nu conțin neapărat motivații egoiste sau legate de propriul interes. C. Daniel Batson (1991, 6) a definit altruismul ca „o stare motivațională al cărei ultim scop este creșterea bunăstării altei persoane" — această stare e semnalizată de preocuparea empatică pentru persoana aflată în nevoie. Batson a efectuat multe experimente care, crede el, au demonstrat că actele altruiste pot exista cu motivații egoiste minime sau fără nicio astfel de motivație.

Alte cercetări contemporane au postulat că la baza comportamentelor altruiste se află o motivație care ține de propriul interes. Aceste motivații interesate sau egoiste nu anulează intenția conștientă a persoanei de a ajuta. Servesc însă la clarificarea rațiunilor pentru care unii indivizi pot fi înclinați în anumite situații să intre în rolul de salvatori. Robert Cialdini și colegii săi (1997) au explorat sentimentul de coeziune (*oneness*) pe care îl simte un posibil altruist față de persoana aflată în nevoie. Un *sentiment de coeziune* apare atunci când o persoană se identifică puternic cu o alta. Această identificare intensă creează în interiorul observatorului un sentiment de identitate fuzională sau împărtășită cu persoana aflată în nevoie. Ca urmare, comportamentul de ajutor al observatorului — deși în exterior este îndreptat spre a ajuta persoana aflată în nevoie — este destinat alinării interne a suferinței create de identificarea cu persoana aflată în nevoie.

Astfel, dacă distincția dintre observator și persoana aflată în nevoie se estompează, atunci distincția dintre cel care primește ajutor și cel care ajută poate deveni difuză. Dacă motivația observatorului este cea de alinare a propriei suferințe, cauzată de granițele indefinite dintre sine și persoana în nevoie (Cialdini vorbește despre un „sentiment de coeziune"), cercetătorii au conchis că, în

acest caz, comportamentul de salvator ar trebui considerat non-altruist.

În experimentele lui Cialdini subiecții au fost puși în diferite scenarii imaginare în care o altă persoană era aflată în nevoie. Uneori acestea implicau o persoană apropiată de participant, alteori o persoană complet străină, iar în alte situații era vorba despre o cunoștință întâmplătoare. În general, cu cât participanții simțeau că există mai multe puncte comune între ei și persoana aflată în nevoie, cu atât mai mare era probabilitatea de a ajuta.

Beth Seelig și Lisa Rosof (2001) au conceptualizat cinci categorii de comportamente altruiste. În toate cele cinci categorii intenția conștientă este aceea de a ajuta. Cele cinci categorii variază de la polul obișnuit, normal, instinctiv, cum ar fi un părinte care îngrijește și protejează un bebeluș, până la polul patologic al spectrului, de exemplu, o persoană psihotică acționând sub influența unei halucinații.

În categoriile nesănătoase ale altruismului, individul își proiectează propriile dorințe asupra altei persoane, transformând-o pe aceasta în mod simbolic într-o extensie narcisică. Această extensie îi oferă persoanei cu altruism nesănătos posibilitatea de a-și satisface propriile nevoi prin ajutarea celuilalt, în timp ce, în plan conștient, individul este convins că ajută. Prin comparație, altruistul normal este capabil să distingă între nevoile proprii și cele ale altei persoane și aduce plăcere din faptul că persoana care are nevoie de ajutor este făcută să se simtă mai bine sau să reușească în ce și-a propus.

Motivațiile reprezintă o parte importantă din înțelegerea comportamentului unei persoane. Deși cavalerul pe cal alb poate crede că acțiunile sale sunt altruiste, credem că motivațiile care stau la baza salvării altora sunt deseori interesate. Evaluarea realistă a motivului din spatele propriilor acțiuni vă va oferi informații despre dumneavoastră și vă va ajuta să învățați cum să vă opriți din gesturile nesănătoase de ajutorare. Care sunt celelalte aspecte care joacă un rol semnificativ în suscitarea altruismului? Mulți teoreticieni consideră că ingredientul esențial este empatia.

RELAȚIA DINTRE ALTRUISM ȘI EMPATIE

Rhonda, un cavaler alb hiperempatic, a ajuns foarte descurajată la cea de-a șasea ședință de terapie. În ședințele anterioare discutase împreună cu terapeutul despre istoria ei timpurie și modul în care abandonul din partea mamei ar putea contribui la toate alegerile greșite ale partenerilor romantici. Însă Rhonda nu credea interpretările terapeutului. Ea credea că „pur și simplu așa se întâmplă de fiecare dată". A descris întâmplările din weekend, pentru a-și demonstra punctul de vedere.

La sfârșit de săptămână mersese la o petrecere la care erau prezenți câțiva bărbați atrăgători și „siguri pe ei". Cu toate acestea, i-a dat numărul de telefon numai lui Lewis, singurul „ratat" de la petrecere, iar el deja o „pistona", cerându-i să iasă la o întâlnire. „De ce se tot întâmplă asta?", s-a plâns Rhonda.

Au privit mai atent la ceea ce se întâmplase la petrecere, iar răspunsul a devenit evident. În timp ce Rhonda stătea de vorbă cu un bărbat foarte atrăgător, l-a observat pe Lewis cum, stângaci, încerca să se angajeze în conversații cu câteva femei, dintre care unele erau deja absorbite în discuții intense cu alți bărbați. Rhonda a observat cum acestea „îl trimiteau la plimbare", iar Lewis, descurajat, dar totuși plin de speranță, mergea înainte. În cele din urmă Lewis și-a croit drum spre Rhonda și bărbatul atrăgător cu care aceasta discuta. Curând, bărbatul atrăgător a plecat de la petrecere, iar Rhonda a petrecut restul petrecerii împreună cu Lewis.

Ce se întâmplase? Mai întâi, Rhonda a presupus că bărbatul atrăgător se săturase poate să vorbească cu ea și s-a folosit de intrarea lui Lewis pentru a-și face o ieșire politicoasă, dar acestea nu explică faptul că Rhonda a rămas cu Lewis. Terapeutul a presupus că, deoarece Rhonda nu îl descurajase în mod activ pe Lewis, bărbatul atrăgător ar fi putut presupune greșit că ea era interesată de acesta. „Nu eram interesată de Lewis, dar ce ar fi trebuit să fac?", a întrebat ea. „Nu îl puteam expedia. Nu simțeam că pot să fac asta."

Credem că sentimentul pe care Rhonda îl trăise era unul de empatie. Comportamentul social stângaci al lui Lewis și observarea respingerii acestuia declanșaseră în Rhonda amintiri legate de abandonul celor care au îngrijit-o. Aceasta a făcut-o să se identifice cu el, amplificând conexiunea empatică. Această empatie a stimulat-o pe Rhonda să își saboteze țelul de a-și găsi un partener potrivit, printr-un act aparent altruist de salvare a lui Lewis de la o seară plină de umilință. Totuși, în ultimă instanță, comportamentul ei era unul autosabotor.

Mulți teoreticieni, în special C. Daniel Batson (1991), au subliniat rolul empatiei în comportamentul altruist. Ipoteza lui Batson privind legătura dintre empatie și altruism afirmă că predispoziția spre a sări în ajutorul altei persoane este determinată de empatia față de acea persoană. Discutând relația dintre empatie și altruism, Daniel Goleman indică spre un proces care se bazează pe „trei simțuri distincte: a cunoaște sentimentele altei persoane; a simți ceea ce simte aceasta; și a răspunde cu compasiune suferinței acelei persoane... Te văd, simt ce simți și tu și, prin urmare, acționez astfel încât să te ajut“ (2016). Totuși, Beth Seelig și Lisa Rosof (2001) afirmă că, deși empatia este o componentă esențială a altruismului, pentru a avea un altruism sănătos, trebuie să fim capabili să evaluăm cu exactitate nevoile celuilalt și să stabilim momentul și oportunitatea ajutorului.

Am examinat deja câteva dintre aspectele necesare înțelegerii conceptului de altruism. Înainte de a discuta implicațiile ipotezei empatie–altruism asupra cavalerilor albi, să privim acum spre empatie.

CONCEPTUL DE EMPATIE

Deși conceptul de „empatie“ este definit în general ca trăirea indirectă a sentimentelor altcuiva, diferiți teoreticieni și cercetători au

accentuat aspecte diferite ale empatiei. Potrivit lui Heinz Kohut (1984), empatia este fundamentul tuturor interacțiunilor umane. El se referă la empatie ca fiind „capacitatea noastră de a gândi și a simți, plasându-ne în interiorul vieții celuilalt" (p. 82). C. Daniel Batson (1991) definește empatia ca fiind trăirea emoției unei alte persoane atunci când observatorul privește din perspectiva celui aflat în suferință. Intensitatea emoției empatice depinde de relația dintre observator și persoana aflată în nevoie și de evaluarea acestuia cu privire la nevoia reală.

Martin Hoffman definește empatia ca fiind „un răspuns afectiv mai adecvat situației celuilalt decât situației proprii" (2000, p. 4) și astfel consideră empatia ca precursor al altruismului. Nancy Eisenberg și colegii (1989) consideră că empatia este un răspuns afectiv indirect bazat pe conștientizarea stării emoționale a celuilalt. Comună tuturor definițiilor este ideea că poți simți la un nivel elementar starea afectivă a unei persoane pe care o observi, indiferent că aceasta se află în imediata apropiere sau pe ecranul de cinema.

Deși poți empatiza cu o persoană și înțelege cum se simte aceasta, este posibil să nu răspunzi neapărat cu milă sau compasiune. Pentru unii, perceperea durerii altei persoane este atât de stresantă, încât vor evita acea persoană. Alții pot deveni furioși în prezența unei persoane care suferă, mai ales dacă aceasta le reamintește de propria suferință. Descrierile empatiei au inclus chiar și ideea că empatia poate fi folosită în scopuri distructive (Decety și Moriguchi 2007; Kohut 1984). În unele cazuri, oamenii pot abuza de cunoașterea stării emoționale a altcuiva pentru a manipula acea persoană. Ideea că o persoană poate avea capacitatea de a resimți empatie, fără să sară imediat în ajutor, este importantă pentru înțelegerea modalităților prin care cavalerii albi se protejează și va fi discutată în capitolul 4.

EMPATIA ȘI CREIERUL

Majoritatea definițiilor empatiei includ ideea de conștientizare sau de înțelegere a unei perspective diferite — este deci vorba despre capacitatea de a vedea lucrurile din poziția celeilalte persoane. Astfel, empatia implică atât un proces cognitiv (capacitatea de a înțelege perspectiva altei persoane, adică ce gândește și ce simte celălalt), cât și un proces experiențial (trăirea unui răspuns emoțional similar cu reacția afectivă a celeilalte persoane). Patricia Oswald (1996) a observat, de exemplu, că, atunci când observatorilor adulți li se cere să se concentreze asupra sentimentelor unei persoane aflate în suferință, aceștia simt mai multă empatie față de persoana în cauză, empatie care, la rândul ei, face să fie mai probabilă dorința de a ajuta. Empatia și dorința de a oferi ajutor cresc și atunci când unui alt grup de subiecți i se cere să se concentreze asupra gândurilor persoanei aflate în suferință, dar nu la fel de mult ca atunci când se concentrează asupra sentimentelor. Oricum, ambele grupuri au avut o empatie mai mare și au oferit ajutor într-o măsură mai mare prin comparație cu grupul de control, care nu a fost instruit să se concentreze în vreun fel asupra perspectivei celuilalt aflat în suferință.

Datorită acestei componente cognitive a altruismului, unii cercetători au investigat rolul creierului în răspunsul empatic. Când s-a studiat capacitatea empatică a pacienților cu diferite leziuni cerebrale, cercetătorii au descoperit că localizarea patologiei cerebrale determina care dintre aspectele empatiei ar putea fi afectate (Shamay-Tsoory și colab. 2003). Paul Eslinger (1998) a studiat o gamă largă de leziuni cerebrale și efectele acestora asupra răspunsului de tip empatic. El crede că rezultatele pe care le-a obținut, împreună cu cele ale altor cercetători demonstrează că funcționarea cognitivă necesară empatiei (cum ar fi jocul de rol sau imaginarea perspectivei celuilalt) depinde de o regiune a creierului care e diferită de regiunea cerebrală care se activează atunci când sunt

prezente aspectele emoționale ale empatiei (cum ar fi receptivitatea la ceea ce simte o persoană).

Suntem programați genetic pentru a ne conecta cu celălalt prin intermediul unui proces condus de neuronii-oglindă (Goleman 2016). Un *neuron* este un tip de celulă cerebrală care transmite mesaje. Cercetătorii au descoperit că, atunci când observăm o altă persoană îndeplinind o sarcină simplă, în creierul nostru se vor activa niște neuroni similari, care vor „oglindi" activitatea neuronilor activați ai persoanei observate. Această oglindire ne permite să prezicem în mod automat acțiunea și intenția persoanei pe care o observăm (Gallese și colab. 1996; Rizzolatti și colab. 1996). În esență, mințile noastre „simulează" trăirile celor din jur. Capacitatea de a simula emoțiile altcuiva ne permite să reconstruim în propria minte ceea ce ar putea simți o altă persoană (Lundqvist și Dimberg 1995). Având în vedere interacțiunile numeroase și complicate pe care le avem cu ceilalți de-a lungul vieților noastre, capacitatea de a înțelege în mod automat ceea ce se petrece efectiv cu o altă persoană este crucială pentru o funcționare socială reușită.

Deși este posibil să nu fiți conștienți că mintea dumneavoastră simulează emoțiile altei persoane, această „oglindire" vă poate influența modul în care vă simțiți. De exemplu, atunci când cineva zâmbește, în creierul acelei persoanei se activează un anumit tipar neuronal. Când observați acea persoană zâmbind, în creierul dumneavoastră are loc activarea unui tipar neuronal similar. Emoțiile pot fi contagioase, iar oglindirea neuronală poate fi, cel puțin parțial, motivul pentru care pare să „ne molipsim" de emoțiile unui interlocutor (Goleman 2016). Imaginați-vă un prieten care este în general vesel, generos și găsește întotdeauna lucruri noi și amuzante. Când petreceți timp cu el, vă simțiți de obicei plin de energie, ca și cum ați fi captat atitudinea lui pozitivă. Pe de altă parte, poate aveți o prietenă care este în general deprimată, negativistă și pesimistă și, oricât de mult ați vrea să o ajutați, devine deprimant să fiți în preajma ei.

Folosind acest concept de oglindire neuronală, putem adăuga un nou strat de înțelegere a experienței prin care trecea Rhonda atunci când a observat cum Lewis era respins la petrecere. Din această perspectivă, neuronii-oglindă din creierul ei erau activați într-un mod similar cu cei din creierul lui Lewis, făcând-o pe Rhonda să îi resimtă disconfortul. Această oglindire a activității cerebrale, adăugată la propriul ei istoric de pierderi suferite în trecut, au determinat-o să simtă hiperempatie față de Lewis și să se poarte cu compasiune, deși într-un mod care, pentru ea, era contraproductiv.

EMPATIA ȘI CAVALERUL PE CAL ALB

Așa cum am discutat, empatia este un proces complex, care implică factori biologici, experiențiali și relaționali. Să privim acum spre modul în care s-a dezvoltat empatia și cum este aceasta prezentă în cazul cavalerilor albi prezentați în capitolul 1.

- **Sara, un cavaler hiperempatic**

  Încă de la o vârstă fragedă Sara a fost martora dificultăților emoționale și financiare ale părinților săi și s-a simțit responsabilă pentru fericirea lor. Drept urmare, a fost înclinată spre a deveni excesiv de empatică și sensibilă la nevoile părinților săi. Preluarea responsabilității îngrijirii fraților mai mici și a casei ar fi fost o sarcină descurajantă și pentru un adult, fără să mai vorbim de cineva care era încă un copil. Însă empatia crescută i-a permis Sarei să fie un îngrijitor iubitor și responsabil și să își salveze frații în același mod în care i-ar fi plăcut ei să fie salvată. Sara a devenit hiperempatică, trăsătură care a făcut-o să îi fie dificil în viața adultă să se pună pe primul loc și să își găsească parteneri potriviți și sănătoși.

• Tom, un cavaler întinat

Nevoia egocentrică de a avea copii cu foarte bune performanțe școlare i-a făcut pe părinții lui Tom să fie nepregătiți pentru gestionarea tulburării de învățare a acestuia. Drept rezultat, copilăria lui Tom a lăsat în el sentimente de rușine și inadecvare. Din fericire, abilitățile lui sportive superioare au devenit o sursă de mândrie. Când a văzut-o pe Nicole suferind de durerea la genunchi, a fost capabil de empatie, deoarece durerea era una fizică, arie în care se simțea în mod special competent. Și-a folosit empatia pentru a-i câștiga admirația și a securiza relația. Însă Tom a făcut-o pe Nicole parte din sine însuși, în așa fel încât, atunci când nevoile ei difereau de ale lui, s-a simțit abandonat. Folosindu-și empatia într-un mod manipulator, știa cum să-i incite nesiguranța prin critică și prin relația cu o altă femeie.

• Lexie, un cavaler terifiant/înfricoșat

Lexie supraviețuise unei copilării îngrozitoare, afectate de abuz și neglijare. Îngrijitorii săi nu au fost capabili să gestioneze nici măcar cerințele de bază ale creșterii și educării copilului, ca să nu mai vorbim de lipsa unor răspunsuri adecvate care să încurajeze empatia. Deși verișoara mamei făcuse tot posibilul pentru a-i oferi o îngrijire parentală bună, în momentul în care a ajuns în custodia ei, Lexie fusese deja traumatizată emoțional. În consecință, pe când era copil, Lexie a hărțuit alți copii și a devenit agresivă și în viața adultă. Dar chiar îi lipsea lui Lexie capacitatea de empatie?

Lexie a început terapia fără a avea remușcări privind comportamentul ei antisocial din copilărie sau din viața adultă; în schimb, își apăra cu mândrie acțiunile, afirmând explicit că insultele ei zgomotoase, răutăcioase și comportamentul de abuz fizic față de Jason fuseseră justificate. De fapt, a spus că, dacă nu s-ar fi purtat

agresiv, ar fi fost o lașă fără respect de sine. În același timp, se considera o persoană bună și a menționat multe exemple în care s-a străduit în mod evident să-i ajute pe Jason și pe alții, uneori punându-se pe ea în pericol. Chiar de când l-a văzut prima dată pe Jason la marginea drumului, a știut exact ce simțea și hotărâse să îl ajute, pentru că știa că poate.

Faptul că Lexie a simțit un fel de punct comun cu Jason atunci când l-a văzut rătăcit are sens, pe baza experienței de a fi fost abandonată și speriată în copilărie. S-ar putea afirma atunci că acest punct comun a dat naștere unui sentiment de identificare, astfel încât, prin ajutorul oferit lui Jason, în mod simbolic și poate inconștient, Lexie se ajuta pe sine.

Privind la istoricul de viață al lui Lexie, observăm că, în ciuda copilăriei dificile, atunci când nu se simțea amenințată, putea avea un răspuns empatic față de cineva în nevoie și se străduia să fie de ajutor. Problema era că Lexie se simțea deseori amenințată. Cu toate acestea, când Lexie l-a ajutat pe Jason, grija ei conștientă a fost binele lui. Deși Lexie era capabilă de empatie, modul în care folosea această empatie depindea de circumstanțe și de gradul de siguranță emoțională pe care îl resimțea. Dacă a simțit că suferința lui Jason legată de mașina defectă nu reprezenta o reflecție negativă la adresa ei, a putut răspunde într-un mod altruist. Dar, dacă suferința lui Jason se reflecta neplăcut asupra ei, ca atunci când el s-a retras de lângă ea în pornografie, ea a răspuns cu furie, în scopul de a-l umili și de a-l face să simtă rușine. Așadar, Lexie avea capacitate de empatie, în ciuda copilăriei oribile pe care o avusese, însă răspunsul ei la acea empatie era complicat de frica de abandon și de vulnerabilitatea ei.

• Greg, un salvator echilibrat

Unul dintre elementele relațiilor din copilărie pe care l-am discutat în capitolul 2 a fost impactul stilului parental de disciplinare asupra dezvoltării empatiei. Dacă un copil a avut un

părinte sau un îngrijitor care l-a încurajat să se gândească la efectul pe care îl are propriul comportament asupra altora, probabil copilul va fi în general mai empatic și îi va ajuta pe ceilalți. Greg, salvatorul echilibrat, ne oferă un bun exemplu.

Vă amintiți că, în copilărie, Greg se temuse să își viziteze mama bolnavă. Totuși, când tatăl a discutat cu el despre durerea și dezamăgirea pe care le-ar simți mama dacă el nu ar vizita-o, tatăl l-a ajutat pe Greg să privească din perspectiva mamei și să vadă dincolo de propriile nevoi. Greg a fost atunci motivat să își lase fricile deoparte, să își adune curajul și să își viziteze mama. A fost capabil să se simtă puternic, curajos și mândru de sine pentru că a ajutat-o.

Greg a avut parte de mari provocări în copilărie. Boala a obligat-o pe mamă să plece de lângă familie o bună perioadă, iar mai târziu, tatăl a căzut pradă abuzului de alcool și depresiei. Cu toate acestea, ambii părinți i-au oferit un cămin stabil, accentuând ideea de a fi grijuliu și atent cu cei din jur și cu sentimentele acestora. În prezent, ca adult, Greg a fost capabil să fie un soț de încredere și empatic în timp ce soția lui a trecut printr-un tratament medical dificil. Totodată a fost capabil să recunoască nevoile fiicelor sale, în timp ce se străduiau să își gestioneze viața și fricile pe durata terapiei urmate de mama lor.

ALTRUISMUL CAVALERULUI PE CAL ALB

Complexitatea comportamentului și a motivației umane fac dificilă o definiție simplă a altruismului. Se poate susține că, în profunzimea psihologiei persoanei, actele aparent altruiste sunt conduse de o nevoie personală, chiar dacă acea nevoie este de a răspunde unei chemări mai înalte. Dacă totuși am insista asupra ideii de puritate a motivației, ar însemna că puține acțiuni, dacă nu cumva

niciuna, ar putea fi vreodată numite „altruiste". Cu toate acestea, la un nivel superficial, acțiunile și comportamentele cavalerilor albi sunt altruiste; se dau peste cap în mod cronic, adesea în detrimentul lor înșiși, pentru a crește starea de bine a partenerilor. Această preocupare pentru binele unui partener se încadrează parțial în câteva dintre definițiile actelor altruiste. Totuși, aceste definiții nu iau în considerare motivațiile subiacente.

Vom numi comportamentul cavalerului alb ca fiind „altruist" dacă intenția lui conștientă este îmbunătățirea vieții partenerului sau alinarea suferinței acestuia. Cu toate acestea, în relațiile intime ale cavalerului alb, descoperim că actele altruiste sunt conduse în diferite grade de motivații egoiste și inconștiente, care tind să fie specifice subtipurilor de cavaleri. Aceste acțiuni altruiste și motivații inconștiente se plasează pe un continuum al nevoilor egoiste; ele nu sunt entități distincte și există suprapuneri considerabile.

ALTRUISMUL ȘI CAVALERUL ALB HIPEREMPATIC

Motivul inconștient predominant care îl determină pe cavalerul alb hiperempatic spre un comportament altruist provine din anxietatea pe care a simțit-o în copilărie în raport cu starea de bine a îngrijitorilor săi și din nevoia lui de a-i menține pe aceștia puternici și aproape. Acest comportament reprezintă și o încercare de a se salva pe sine, dar într-un mod indirect, ajutându-și partenerul. Acest tip de cavaler are nevoie să se simtă util și apreciat, iar conflictul psihic major (frica de pierdere și separare) motivează comportamentul altruist care păstrează conexiunea apropiată cu partenerul.

Această nevoie de a se face util determină atenția excesivă a cavalerului alb pentru nevoile partenerului său. Vă amintiți cum Sara a primit în copilărie responsabilitatea îngrijirii fraților mai mici, chiar dacă aceasta a interferat cu propria ei copilărie. Ca adult, Sara a repus în scenă acest model, găsindu-și parteneri

care aveau nevoie de ajutor, ceea ce i-a oferit un fals sentiment de siguranță în cadrul relației.

ALTRUISMUL CAVALERULUI ALB ÎNTINAT

Motivația inconștientă predominantă pentru comportamentul altruist al cavalerului alb întinat își are originea în sentimentul de rușine și vulnerabilitate pe care l-a dezvoltat în copilărie. În consecință, salvarea pe care o oferă se bazează pe nevoia lui de a ține partenerul legat de el, sperând că acesta îl va idealiza și valida. De exemplu, Tom a sperat că, ajutând-o cu accidentarea de la genunchi, Nicole îl va admira și va depinde de el.

Totuși, intensitatea nevoilor sale îl face pe cavalerul alb întinat foarte sensibil la orice aluzie la imperfecțiunile sale. Astfel, o jignire neintenționată din partea partenerului îi declanșează cu ușurință rușinea, ceea ce îl rănește sau îl supără. Dacă resimte presupusa jignire ca fiind deosebit de gravă, își poate ataca partenerul sau poate chiar să se retragă din relație.

ALTRUISMUL ȘI CAVALERUL ALB TERIFIANT/ÎNFRICOȘAT

În cazul acestui tip de cavaler, motivația inconștientă pentru salvare este o încercare de a masca sentimentul intens de rușine, vulnerabilitate și frică de abandon. Totuși, atunci când altruismul cavalerului alb terifiant/înfricoșat dă greș (adică nu aduce alinarea fricii sale de abandon), pentru că nu reușește să obțină dedicarea sau supunerea din partea partenerului, răspunsul la acest eșec și la dezamăgire este unul dus la extrem.

Poate fi nevoit să-și controleze partenerul în alte moduri, amenințând cu abandonul sau recurgând la abuz. De exemplu, când Lexie l-a întâlnit pe Jason, în mod conștient și-a dorit să îl ajute. L-a descris drept „drăguț ca un cățeluș", ceea ce implică nevoia lui de a fi ajutat, protejat, ghidat. Când în final Jason a respins ajutorul ei, a devenit furioasă, abuzivă fizic și emoțional.

ALTRUISMUL ȘI SALVATORUL ECHILIBRAT

Faptele altruiste ale salvatorului echilibrat sunt motivate predominant de interesul pentru binele partenerului său. Acest interes poate coexista cu motivații egocentrice, dar aceste acțiuni egoiste sunt în mod categoric secundare. Astfel, când Greg, salvatorul echilibrat, va ieși prin ploaie să-i aducă soției o prăjitură, îi va spune, glumeț, că o face pentru „a câștiga niște puncte în plus". Când e presat, recunoaște, modest, că a făcut-o, pentru că știa că ea s-ar simți fericită și specială. Și mai important, motivația principală pentru care și-a modificat programul de lucru pe durata tratamentului ei a fost pentru a-i asigura confort și sprijin într-o perioadă de grele încercări.

COMPLEXITATEA MOTIVAȚIEI

Ați observat că definiția noastră pentru comportamentul de salvare al cavalerului alb nu necesită un anumit tip de motivație subiacentă pentru a-l califica drept altruist. Cu toate acestea, accentuăm importanța motivațiilor inconștiente ale predispoziției către salvarea semenilor. Deși am subliniat motivațiile particulare ale fiecăruia dintre subtipurile de salvatori, motivele din spatele comportamentelor cavalerilor albi sunt complexe și determinate de mulți factori. În plus, de multe ori oamenii devin conștienți de motivațiile adevărate ale comportamentul propriu (sau al partenerului) doar atunci când timpul sau alte circumstanțe le fac evidente.

La începutul relației cu Nicole, Tom se concentrase în mod altruist pe îmbunătățirea vieții acesteia. Accidentarea la genunchi îi provocase o vulnerabilitate evidentă, ceea ce l-a făcut pe Tom să se simtă puternic pentru că o ajuta. În mod inconștient Tom sperase că relația lui cu Nicole va șterge sentimentele de slăbiciune și inadecvare din copilărie și că acest proces îl va face să se simtă

puternic. Ulterior, pe măsură ce ea era tot mai ocupată cu activitatea jurnalistică și mai puțin disponibilă pentru a participa la evenimentele lui sportive, Tom a devenit furios și plin de resentimente, criticându-i aspru munca și plângându-se în diverse părți că nu este apreciat. Tom nu și-a propus în mod conștient să amăgească pe cineva — nici pe Nicole și nici pe sine. Motivul adevărat al altruismului său a devenit evident numai odată cu trecerea timpului.

Comparați comportamentul altruist al lui Tom cu cel al Sarei. Încă din copilărie Sara a fost crescută pentru a deveni o persoană care îi îngrijește pe ceilalți și se simțea vinovată când nu oferea îngrijire. Aceasta a determinat-o să intre mereu în relații cu bărbați care aveau nevoie de susținere, adesea în detrimentul ei. Sara avea nevoie să fie utilă și avea mare succes în depistarea oamenilor aflați în suferință. Astfel, altruismul ei își avea originea în anxietatea de separare („dacă nu este nevoie de mine, voi pierde persoana de care am nevoie").

Motivația ascunsă a comportamentului Sarei era bazată predominant pe frica de separare, în timp ce motivația lui Tom era bazată predominant pe acoperirea sentimentului de rușine. Am utilizat în mod intenționat cuvântul „predominant", deoarece în majoritatea cazurilor motivațiile se suprapun. Tom o aprecia cu adevărat pe Nicole. Capacitatea ei pătrunzătoare de a discuta despre sport, energia, determinarea și creativitatea erau, toate, trăsături pe care Tom le găsea atrăgătoare. Totuși, după ce Nicole a obținut succes cu rubrica ei pe teme sportive, comportamentul lui supărător sugera că motivul principal din spatele acțiunii de salvare se încadra în categoria cavalerului alb întinat.

Nevoia Sarei de a fi utilă era evidentă când privim spre istoria relațiilor ei cu bărbați incapabili să își gestioneze viețile. Acești bărbați aveau nevoie de sprijin, ceea ce pe Sara a făcut-o să se simtă dorită și, prin urmare, în siguranță. Dar Sara simțea și rușine pentru anii copilăriei ei, ca urmare a alcoolismului tatălui și a circumstanțelor familiale. Mai mult, pe durata copilăriei i s-a transmis direct și indirect că nevoile ei erau pe locul doi, ceea ce

i-a dat sentimentul că nu este importantă. Deși motivația predominantă pentru altruismul Sarei era specifică unui cavaler alb hiperempatic, au existat și părți ale comportamentului altruist specifice cavalerului alb întinat — este vorba despre rușine.

În sfârșit, gândiți-vă la Greg, salvatorul echilibrat, venind acasă într-o seară ploioasă cu prețioasele prăjituri, doar pentru a-și găsi soția prinsă într-o discuție la telefon, pe copii concentrați asupra unui joc video și pe nimeni, cu excepția câinelui, care să îl întâmpine și să se entuziasmeze de cadoul de la cofetărie. Chiar dacă avusese poate dorința egoistă de a aduna „puncte", scopul lui principal a fost acela de a-și face soția să se simtă specială.

În fața dezamăgirii, Greg a reacționat suficient de sănătos încât să nu se preocupe prea mult, deoarece știa că discuția telefonică a soției lui nu avea de-a face cu sentimentele ei pentru el. Neavând nevoie să fie validat chiar de fiecare dată pentru astfel de gesturi, s-a simțit liber să lase punga de la cofetărie pe masa din bucătărie și să meargă să urmărească un meci de baseball. Astfel, spre deosebire de cavalerul terifiant/înfricoșat, de cel întinat și într-o măsură mai mică de cel hiperempatic, salvatorul echilibrat poate tolera dezamăgirea produsă de neîmplinirea motivațiilor sale egoiste, întrucât acestea nu sunt determinanții principali ai acțiunilor sale altruiste.

REZUMAT

Cavalerul alb se autopercepe ca fiind o persoană altruistă și empatică, în special în relația cu partenerul. Acest simț al altruismului și empatiei este o parte decisivă din definiția lui de sine. Aspectele care caracterizează cu adevărat altruismul au fost subiectul multor dezbateri, întrucât filosofii și oamenii de știință reușesc cu greu să surprindă semnificațiile diferitelor motivații care dau naștere tendinței de a ajuta altruismului. Prin urmare, noi am limitat

definiția altruismului la acele comportamente de oferire a ajutorului în care intenția conștientă a cavalerului pe cal alb este de a fi util partenerului. Totuși, motivațiile și așteptările cavalerului alb reflectă conflictele sale interioare și includ deseori dorința de a se simți puternic, util, valoros și protejat. În capitolul următor vom vedea în ce mod își protejează și apără cavalerul alb sentimentul de sine.

TEME DE REFLECȚIE

- Cât de mișcat sunteți de situația dificilă a unei alte persoane?
- Vi se întâmplă să plângeți la filme în timp ce alții par a accepta ușor dificultățile personajului?
- Vi se întâmplă în mod spontan să vă ajutați partenerul, chiar dacă acesta nu a cerut ajutorul?
- În interacțiunea cu partenerul, cât de des vă puneți în locul acestuia, încercând să înțelegeți ce simte?
- Când vă ajutați partenerul, vă gândiți la beneficiul pe care îl veți obține din acest ajutor?

4.

Cavalerul pe cal alb și protejarea sinelui

Comportamentul de salvator este influențat și structurat de modurile habituale în care v-ați protejat de disconfortul emoțional sau de durere. Protejarea sinelui, în cazul cavalerului alb, este un răspuns la amenințări reale sau imaginare care își pot avea originea în interior (de ex., autocritica) sau în exterior (de ex., respingerea din partea cuiva). Întâmplător, modurile în care vă protejați pot interfera cu intimitatea pe care v-ați dori-o în relație, pentru că, în acest proces, autoprotecția poate deruta, îi poate răni sau deranja pe ceilalți. Acest capitol vă va oferi o înțelegere de bază privind lucrurile pe care tindeți să le protejați, în calitate de cavaler alb. De asemenea, vom încerca să înțelegem și motivele acestei atitudini defensive.

SINELE

Pe parcursul vieții timpurii ați dezvoltat căi de a vă proteja de disconfortul emoțional și de durere. Însă ce este mai exact acest „sine" pe care îl protejați? *Sentimentul de sine* include percepția trăsăturilor, talentelor, abilităților, idealurilor și valorilor; reprezintă *concepția de sine*. În esență, sentimentul de sine este cine credeți și

simțiți dvs. că sunteți. De fapt este un fenomen mental extrem de complex, care se dezvoltă de timpuriu și trece prin diferite restructurări în adolescență, la mijlocul vieții și în timpul crizelor de viață. Psihologii teoreticieni au definit sinele, de exemplu, drept centrul universului psihologic al individului (Kohut, 1977) și drept conglomerat al lucrurilor care credeți că vă definesc identitatea (Morrison, 1983).

În copilărie v-ați modelat conform caracteristicilor, trăsăturilor și atitudinilor persoanelor care v-au îngrijit. Aceste identificări cu ceilalți au creat și modificat sentimentul de sine. În ultimă instanță, ei v-au format *identitatea*, întrucât ați preluat aceste trăsături ca fiind caracteristice personalității dumneavoastră unice și le-ați integrat împreună cu talentele naturale, cu aptitudinile dvs. și cu oportunitățile sociale (Erikson 1956). În unele momente vă puteți simți speriați de identificările pe care le-ați dobândit, alteori acestea vă pot amuza, ca atunci când vă gândiți: „O, Doamne! Vorbesc exact ca mama!"

De asemenea, vă puteți găsi și în situația în care vă *dezidentificați* față de un părinte sau o figură semnificativă din viața dumneavoastră; adică negați sau evitați identificarea cu acea persoană, comportându-vă în modul opus. De exemplu, dacă ați avut un părinte lipsit de generozitate, ca adult vă veți strădui să fiți generos.

A te considera acceptabil și a ști bine cine ești — a avea o identitate și un sistem de valori — îți poate întări încrederea în tine și capacitatea de a fi într-o relație intimă fără teama de umilire, de respingere sau, în ultimă instanță, de rușine (Morrison, 1983).

ANXIETATEA ȘI SINELE

Când sentimentul de sine este amenințat, veți simți anxietate. *Anxietatea* este o stare de frică, groază sau presimțire a ceva rău, o stare care vă avertizează asupra unui potențial pericol — fie real, fie imaginar. Anxietatea va declanșa diferite reacții fiziologice și psihologice. Ca urmare, puteți resimți nervozitate, furie, încordare,

dificultăți de concentrare, somn agitat, tensiune nervoasă sau agitație. Nivelurile extreme de anxietate se pot traduce în sentimente de paralizie emoțională sau de gol interior. Nivelurile crescute de anxietate pot genera și dezorganizare cognitivă, depresie sau un sentiment de dezintegrare (senzația că te destrami sau că îți pierzi contactul cu sinele).

Ca semnal de alertă, anxietatea vă avertizează că este posibil să se întâmple ceva rău, deși nu puteți fi în stare să distingeți exact ce anume. Întrucât anxietatea se simte atât de inconfortabil, ați putea încerca să îi găsiți un sens, atribuind starea emoțională diferitelor aspecte care vă îngrijorează. Astfel o durere resimțită în piept poate fi atribuită unei posibile probleme cardiace, similară cu afecțiunea avută de un părinte, în loc de a presupune că este provocată de indigestie. În relații, puteți trăi anxietatea ca frică de intimitate, de separare, de pierdere, de abandon, de dependență, de suferință fizică sau pur și simplu ca o frică de a nu fi rănit dacă vă îndrăgostiți. Însă puteți învăța din anxietate. O relație care declanșează frică vă poate da posibilitatea de a reflecta la originea anxietății și de a o înțelege ca având-și sursa, de exemplu, în abandonul sau suferința provocate de îngrijitorii primari sau în sentimentul de a fi nedemni de a primi iubire, din diferite motive.

În cazul cavalerilor albi hiperempatici, pericolele reale sau imaginare care trezesc sentimente de anxietate implică distanța emoțională, pierderea cuiva drag (sau pericolul unei astfel de pierderi), autocritica sau critica din partea altora. Cavalerul întinat și cel terifiant/înfricoșat au anxietăți și frici similare, însă acestea sunt trăite ca fiind mai amenințătoare; conțin adică potențialul pentru rușine și abandon.

Răspunsurile la declanșatorii anxietății variază. Dacă te temi că propriile defecte ar putea fi expuse, vei tinde să-i devalorizezi pe ceilalți pentru a distrage atenția de la propria persoană. Dacă te aștepți să fii tratat rău de ceilalți, ai putea fi grosolan în relația cu aceștia. Sau ai putea dori să controlezi tot ce se întâmplă în relația cu partenerul, pentru că te temi că te-ar putea abandona dacă nu

ești vigilent. Deși răspunsul la anxietate poate fi defensiv din punct de vedere emoțional și poate crea conflicte cu partenerul, acest gen de comportament reprezintă pur și simplu încercarea de a te simți alinat fizic sau emoțional, stăpân pe situație și în siguranță. Strategiile de protejare a sinelui discutate mai târziu în capitolul curent sunt atât reacții la anxietate, cât și la vina sau rușinea care apar atunci când nu trăiți la nivelul standardelor conștiinței voastre morale sau al sinelui vostru ideal. Să privim acum spre conștiința morală și să vedem cum evaluează aceasta comportamentul vostru. Apoi ne vom referi la sinele ideal, păstrător și reprezentant al aspirațiilor.

SINELE CRITIC

Conștiința morală ajută sinele să decidă dacă ceea ce faci este corect sau greșit, bun sau rău. Guvernând gândurile și comportamentul și evaluând comportamentul în relație cu ceilalți, conștiința este un mic critic mental. Când greșiți față de propria conștiință, simțiți anxietate și vinovăție. Conștiința poate fi asemenea celui mai bun sau celui mai rău dintre părinți. De fapt, mare parte din conștiința morală și din capacitatea de a vă autoevalua își are originea în identificările cu părinții aprobatori sau dezaprobatori sau cu reprezentările mentale ale acestora. Restul este format din identificările cu alte persoane semnificative și cu experiențele trăite de-a lungul vieții, pe lângă predispozițiile fundamentale dobândite la naștere.

Cavalerii hiperempatici sunt dominați de propria conștiință. Ei sunt motivați de anxietate și vinovăție și se simt extrem de inconfortabil în legătură cu orice transgresiune morală sau ofensă la adresa altei persoane. Încearcă să fie buni în așa fel încât să fie acceptabili atât pentru propria conștiință, cât și pentru partenerii lor. De exemplu, o femeie hiperempatică a uitat să îi transmită partenerului un mesaj telefonic pe care îl preluase pentru el. I-a părut atât de rău pentru această greșeală, încât i s-a părut justificat faptul că partenerul nu a vorbit cu ea pentru restul zilei.

În schimb, cavalerul întinat și cel terifiant/înfricoșat folosesc diferite mijloace pentru a-și ignora conștiința severă și punitivă atunci când comportamentul lor, conform standardelor convenționale, este egoist și nu ia în considerare nevoile celorlalți. Ignorându-și conștiința, un cavaler întinat (alb-pătat) își raționaliza aventurile sexuale explicând că un astfel de comportament este acceptabil în unele culturi.

Vinovăția și anxietatea vă pot obliga să căutați iertarea. Repararea greșelilor, mărturisirea sau scuzele pentru o acțiune pe care conștiința o percepe ca prejudiciind altă persoană se simt de obicei ca o ușurare. Dacă sunteți predispus la a simți vinovăție, aveți probabil tendința de a vă asuma responsabilitatea (uneori mai mult decât e cazul) atunci când sunteți acuzat de o greșeală. Un cavaler alb hiperempatic este gata să-și asume vina și se simte vinovat deseori pentru acțiuni care nu îi aparțin. Am putea spune că este excesiv de responsabil, făcând orice este nevoie pentru a-și repara relația cu partenerul, învinovățindu-se în mod nepotrivit, căutând iertarea și cerându-și scuze frecvent, uneori chiar inutil.

Așa cum vom discuta mai târziu, ca reacție la greșeală, un cavaler întinat și unul terifiant/înfricoșat tind să resimtă rușine în loc de vinovăție, ceea ce îi face mai puțin motivați să caute iertarea sau scuzele semenilor.

SINELE IDEAL

Un mod semnificativ în care vă definiți sinele are legătură cu idealurile, ambițiile și valorile dumneavoastră. *Sinele ideal* este ceea ce aspirați să fiți, adică cea mai bună variantă a ceea ce credeți că ați putea fi sau ar trebui să fiți. Sinele ideal are rolul de a menține sau a reface sentimentul de a fi iubit și admirat necondiționat, sentiment pe care l-ați avut cândva sau v-ați imaginat că l-ați avut. În anumite momente puteți întrezări frânturi ale acelui sentiment — sunt acele clipe în care primiți un premiu care vă face să vă simțiți

ca o vedetă de televiziune sau în care vă puneți în minte să realizați ceva dificil și reușiți să duceți lucrurile la bun sfârșit.

În plus, aveți capacitatea de a evalua ceea ce credeți despre sine luând ca etalon sinele ideal. Sinele ideal poate fi rezonabil și realizabil sau exagerat și nerealist. Însă obiectivitatea raportului dintre sinele real și cel ideal poate fi umbrită sau colorată de emoțiile și de experiențele dumneavoastră.

ETALONUL STIMEI DE SINE

Sentimentul vostru de sine este raportat în mod constant la sinele ideal, după care trageți diferite concluzii. Când vă ridicați la înălțimea așteptărilor, vă simțiți bine, entuziasmat, în culmea exaltării chiar. Dacă nu corespundeți așteptărilor, vă puteți simți deprimat, supărat sau rușinat. Stima de sine este determinată într-o mare măsură de comparația sentimentului de sine cu sinele ideal.

În circumstanțe normale, sănătoase, un copil renunță treptat la perspectiva idealizată asupra sinelui și a îngrijitorilor săi în favoarea unei percepții mai realiste asupra lui însuși și a altora. Așadar, standardul de comparație este susceptibil la schimbare, pe măsură ce vă maturizați și învățați să vă evaluați potențialul și să vă acceptați limitările. Dacă aveți idealuri realiste și dacă în general vă puteți ridica la înălțimea acestora, stima de sine nu va fi amenințată. Dacă idealurile sunt exagerate și nu le puteți atinge, sentimentele plăcute ale succesului pot fi de scurtă durată și ați putea simți că nu sunteți niciodată suficient de bun.

Speranța continuă pentru ceea ce este imposibil, așteptarea că veți fi sau ați putea fi iubit și adorat necondiționat nu țin cont de realitate, ci se agață de o imagine idealizată a sinelui și de o versiune idealizată a ceea ce alții pot oferi. Dacă așa stau lucrurile, sentimentul de sine ar putea fi amenințat de rușine și depresie sau de sentimente de inadecvare pentru că nu trăiți la nivelul idealurilor nerealiste. O mai bună înțelegere a rușinii vă poate ajuta să recunoașteți tendința de a vă ascunde trăirile atât față de sine, cât și față de ceilalți.

RUȘINEA ȘI SINELE IDEAL

Rușinea este o problemă pentru majoritatea cavalerilor albi, la fel cum este și pentru mulți alți oameni. Judecățile autocritice, sentimentul de a fi un ratat prin comparație cu sinele ideal vă vor face să resimțiți rușine (Morrison 1983; Wurmser 1981). Spre deosebire de vinovăție, care are legătură cu acțiunile ce încalcă codul moral, rușinea de referă la evaluarea unor trăsături ale sinelui. Când simțiți vinovăție, ați putea dori să vă autopedepsiți sau ați putea resimți teama de pedeapsă. Rușinea te face să îți dorești să te ascunzi de alții sau pur și simplu să dispari. Rușinea, în toate manifestările sale, este un sentiment susceptibil de a fi evitat, deghizat, ignorat.

Andrew Morrison (1989) crede că rușinea este asociată unui sentiment de regres, unei senzații de vid interior care te poate face să simți că nu ai valoare sau scop. Un grad sever de *sensibilitate la rușine* apare atunci când părinții sau figurile de îngrijire ale copilului nu sunt acordate la cel mic și nu răspund adecvat nevoilor și așteptărilor acestuia. Ca rezultat, copilul învață că nu este demn de atenție și dezvoltă înclinația spre a se simți inferior sau plin de defecte. Astfel, prin autoblamare, copilul dă sens lipsei de reacție sau de apropiere a îngrijitorului, ceea ce pe de o parte îi protejează imaginea hiperbolizată pe care și-a făcut-o despre părinte, dar îi creează intern un sentiment persistent de rușine (Morrison 1989).

Împrejurările vieții vă pot prinde nepregătit în moduri care vă pot face să vă simțiți rușinat. Trădarea, pierderea în situații de competiție, eșecul sexual sau posibilitatea ca cineva să vă descopere „secretul" sunt exemple de situații care pot da naștere rușinii (Zaslav 1998).

Rușinea vă poate face să nu mai afișați emoții, în așa fel încât să nu dezvăluiți nicio slăbiciune. La fel, rușinea v-ar putea forța să negați sentimentele asociate rușinii prin comportamente lipsite de rușine, cum ar fi cele excesiv de îndrăznețe sau grandilocvente

(Wurmser 1981). Cavalerul întinat și cel terifiant/înfricoșat sunt predispuși în mod particular spre emoții și comportamente care sunt reacții la rușine. Aceste răspunsuri în fața rușinii includ mânia, furia, invidia, umilirea, sentimentul de vid și depresia (Morrison 1989).

Rușinea tinde să se opună capacității de a căuta iertarea, dat fiind că aceasta implică scuze și recunoașterea greșelilor. Dacă sunteți predispus la rușine, recunoașterea greșelii poate fi trăită ca expunere a inadecvării, vulnerabilității, a dependenței sau a slăbiciunii. În mod deloc surprinzător, evitarea scuzelor sincere la cei care sunt susceptibili la rușine este adesea în detrimentul relației cu ceilalți (McWilliams și Lependorf 1990).

Uneori poate fi dificil să vă dați seama dacă un sentiment de rușine vă aparține sau l-ați preluat de la altcineva. În capitolul 2 am descris modul în care un copil poate experimenta uneori rușinea care aparține, de fapt, unui părinte, lucru care se întâmplă atunci când acesta se identifică cu părinții care au adicții sau comportamente nepotrivite. În capitolul 3 am vorbit de modul în care o persoană se poate „molipsi" de emoțiile altei persoane. În acest proces, persoana trăiește emoția altuia și este posibil să nu fie capabil să discearnă cine este, de fapt, posesorul acelui sentiment. Prin urmare, un cavaler alb care empatizează cu partenerul său poate trăi sentimentul de rușine al acestuia drept unul propriu.

Cavalerii albi ne-au povestit frecvent despre sentimentele lor de rușine care erau provocate de autodevalorizare sau de asumarea responsabilității pentru comportamentele altora. Unele dintre situațiile care le-au provocat rușine includeau circumstanțe familiale nefericite, molestare sau abuz, un părinte care avea probleme cu drogurile sau alcoolul, un părinte care credea despre sine că a eșuat, sentimentele de inadecvare de pe urma nereușitelor școlare sau pur și simplu situația de a fi fost ținta invidiei unui frate.

PROTEJAREA SINELUI VOSTRU

Când se declanșează anxietatea, vinovăția sau rușinea, veți răspunde în mod automat în așa fel încât să vă protejați sentimentul de sine. De exemplu, atunci când îi ajutați pe alții, puteți evita sentimentele de nesiguranță, slăbiciune și gol, comportându-vă într-un mod curajos sau plin de solicitudine, care vă va permite astfel să vă simți puternic, valoros și împlinit. Comportamentele semnificative de autoprotecție ale cavalerului alb includ idealizarea, devalorizarea, evitarea, utilizarea controlului și reprimarea empatiei. Toate aceste comportamente implică utilizarea simultană a *negării*: un refuz sau o incapacitate de a percepe realitatea atunci când aceasta conține idei, sentimente sau experiențe neplăcute ori inacceptabile. Prin urmare, comportamentele de autoprotecție ale cavalerului alb includ un anumit grad de distorsionare a realității.

IDEALIZAREA

Dacă sunteți un cavaler pe cal alb, aveți probabil idealuri exagerate sau greu de atins și totodată o tendință de a idealiza alți oameni, situații, scopuri sau propria persoană. Când *idealizați*, supraestimați un lucru sau portretizați o persoană mult mai aproape de perfecțiune decât ar indica realitatea. Tendința de idealizare colorează lumea, oamenii și chiar propria persoană într-un mod exagerat de pozitiv, impresionant. Înclinația spre idealizare este prezentă la majoritatea oamenilor, însă cavalerii albi sunt în mod particular nerealiști și se confruntă deseori cu dezamăgirea provocată de desele idealizări.

Idealizarea s-ar putea datora propriei nevoi de a fi idealizat. Dacă idealizați o persoană care vă aprobă la rândul ei sau care este asociată cu dumneavoastră, vă puteți imagina că sunteți mai important. Vă puteți identifica cu cei pe care îi idealizați, imaginându-vă

că aveți parte de admirația pe care le-o acordați. De aceea copiii și adolescenții vor să își imite idolii din muzică și filme: cred că vieților lor ar putea fi perfecte dacă ar fi venerați în același mod în care ei își venerează idolii.

Identificarea cu o persoană idealizată poate fi o forță pozitivă în multe situații. De exemplu, având o persoană drept model pentru ceea ce înseamnă succes sau respect în profesia dumneavoastră și tinzând să deveniți asemenea acesteia, acest lucru vă poate motiva să reușiți. Însă idealizarea poate duce și la invidie, gelozie și dezamăgire față de sine. Dacă ridicați o persoană la un nivel de perfecțiune pe care simțiți că nu îl puteți atinge, veți ajunge să o invidiați inutil și să simțiți că nu vă ridicați la înălțimea așteptărilor.

Idealizarea de sine vă poate crește sentimentul de a fi dorit, util, important, deoarece maschează sentimentele de slăbiciune, invidie, rușine și vulnerabilitate. Idealizarea poate fi eficientă, deoarece veți crede în propria versiune înfrumusețată a adevărului. De exemplu, un cavaler întinat ne-a spus că femeile pe care el le considera deosebit de atrăgătoare îi zâmbeau întotdeauna, deoarece îl „doreau". Un alt cavaler alb a descris plin de mândrie că prietena îl sunase în seara precedentă pentru a-i spune: „Te ador și nu știu dacă pot suporta o zi fără să te văd. Ne putem întâlni diseară?" La o întrebare suplimentară, a lămurit că prietena îl invitase pur și simplu la cină. „Totuși, știu ce voia să spună", a menționat el, ceea ce era desigur exagerarea lui idealizată. Versiunea lui asupra invitației la cină îi glorifică și idealizează relația, înfățișând-o pe prietena sa ca având nevoie de el, și îi permite să se autoidealizeze, fiind eroul care iese cu ea la cină. Incapabil să se bucure pur și simplu că prietena lui își dorește să iasă la cină cu el, acest cavaler alb își întărește sentimentul de sine, creând un scenariu în care ea nu poate rezista fără el.

DEVALORIZAREA

Teama de izbucnirea vreunui sentiment de inadecvare, rușine sau dezamăgire de sine vă poate motiva să vă protejați folosind *devalorizarea*. Ca opus al idealizării, devalorizarea permite critica sau subestimarea importanței unei persoane ori a unui obiect, în așa fel încât să fiți protejat de sentimentele de invidie sau gelozie. Sunteți angajat în procesul de devalorizare atunci când aveți gânduri depreciative la adresa altei persoane, cum ar fi critica ținutei cuiva, înjosirea unui coleg care primește apreciere, denigrarea unui fost partener al persoanei pe care o iubiți etc. Judecarea continuă a oricărei persoane pe care o întâlniți, devalorizarea unui competitor sau micșorarea importanței cuiva care vă poate critica este doar o cale de a vă ascunde de autoevaluarea dvs. negativă.

Provocarea geloziei partenerului îl devalorizează pe acesta și vă poate face să vă simțiți mai puternic și în siguranță. Puteți percepe reacțiile de gelozie ale partenerei ca indiciu al iubirii sale și să vă simți astfel reasigurat. De exemplu, Ian, un cavaler întinat a fost tachinat permanent în copilărie de un frate mai mare, a cărui aprobare a căutat-o. Ascunzându-și propriile sentimente de inadecvare, pe durata adolescenței Ian și-a tachinat și intimidat colegii. În viața adultă a găsit moduri prin care să slăbească și să controleze în secret stima de sine a altora. El stârnea în ceilalți nevoia de a căpăta aprobarea lui, făcându-i astfel să resimtă propria lui nesiguranță.

Odată Ian s-a plâns terapeutei sale că femeia cu care se întâlnește este extrem de geloasă și de nesigură. Ian a fost rănit și umilit de fosta lui prietenă, când aceasta a încheiat brusc relația cu el. Deși era deranjat de gelozia prietenei actuale, aceasta îl făcea totodată să se simtă în siguranță. Când terapeuta l-a întrebat despre situațiile în care prietena își exprimă gelozia, Ian a spus: „Ori de câte ori vorbesc despre fosta mea prietenă și despre cum toată lumea credea că este genială, prietena mea devine geloasă și începe să o critice".

Ian era extrem de gelos, invidios și dornic de admirație. El trezea în prietena sa actuală furia și gelozia prin comentarii provocatoare

despre „genialitatea" fostei prietene. Frământat de teama că propria inadecvare ar putea fi expusă și având o capacitate limitată de conștientizare a impactului pe care comportamentul său l-ar avea asupra altora, Ian nu putea aprecia modul în care afirmația o afecta pe prietena sa. Avea în schimb o atitudine disprețuitoare la adresa sentimentelor ei, spunând supărat că el „doar povestea ceea ce spuneau toți ceilalți".

Această reacție la supărarea prietenei sale îl ajuta să își ascundă rușinea pe care o resimțea când ea îi spunea că este „insensibil și lipsit de empatie". În cele din urmă, când supărarea ei s-a transformat în plâns, a simțit milă pentru ea și vinovăție pentru sentimentele lui de dispreț. A putut apoi să o salveze oferindu-i alinare și reasigurare. Rușinea provocată de respingerea din partea fostei prietene și acuzația actualei prietene privind insensibilitatea lui erau atunci eclipsate cu totul de comportamentul lui de salvator al stimei ei de sine. Ian se proteja de propriile sentimente de nesiguranță și slăbiciune diminuând stima de sine a partenerei, făcând-o astfel să se simtă prost și creând în ea nevoia de a fi salvată de el.

EVITAREA PRIN ADICȚIE ȘI STIMULARE

Un alt tip de comportament de protejare a sinelui, în cazul cavalerului alb, îl reprezintă implicarea acestuia în activități incitante, periculoase, de risc înalt sau autodistructive și în distracții, pentru a ascunde sau evita anxietatea, vinovăția, rușinea sau sentimentul de vid. Adicțiile, promiscuitatea sau chiar socializarea neîncetată pot oferi o iluzie de alinare sau pot aduce consolare, ajutându-vă temporar să evitați ceea ce nu doriți să simțiți.

Abuzul de substanțe, asemenea jocurilor de noroc, sexului sau adicției de cumpărături, maschează sentimentele neplăcute, creând o stare de fericire similară cu senzația de a fi un copil înconjurat de iubire. În plus, adicțiile stimulează anumite regiuni cerebrale care pot crea un sentiment de sine supradimensionat.

Și activitatea sexuală intensă sau aventurile amoroase pot produce iluzia că ești adorat, în timp ce maschează sentimentele de gol interior. Dacă sentimentul de siguranță de sine lipsește, vă puteți baza pe relațiile sexuale în încercarea de a vă simți validat și ferm pe poziție. Dacă nu vă puteți oferi apreciere și iubire de sine, vă puteți direcționa energia spre obținerea aprobării altcuiva. Puteți căuta stabilitatea într-o manieră autodistructivă, prin intermediul altei persoane pe care o idealizați (Teicholz 1998). De exemplu, o femeie care se simțea inadecvată din punct de vedere intelectual în raport cu soțul ei a început o aventură intensă cu un bărbat pe care îl admira la nivel intelectual și care deținea un statut pe care și l-ar fi dorit pentru sine. Temporar, s-a simțit importantă și validată. Cu toate aceasta, este riscant și nerealist să te bazezi pe o persoană idealizată pentru a obține stabilitate emoțională.

FURIA

Furia poate ascunde anxietate, vină sau rușine și te protejează, printre altele, de sentimentele de teamă, responsabilitate sau neajutorare. Deoarece comportamentul uman poate fi economicos din punct de vedere psihologic, există momente în care furia servește mai mult decât unui singur scop. Un cavaler alb ne-a spus că, atunci când a uitat să facă un lucru pe care i-l promisese prietenei sale, reacția lui instinctivă a fost să se înfurie pe aceasta și să o învinovățească pentru că nu i-a reamintit de acel lucru, dat fiind programul lui încărcat. Mai târziu a realizat că a simțit vinovăție pentru că o rănise, rușine pentru că trebuia să discute despre neglijența lui și terifiat că ea s-ar putea distanța de el emoțional, sexual sau fizic. Furia lui a fost doar o încercare nesănătoasă și temporară de a se proteja de cele trei sentimente.

Cavalerii albi tind să folosească furia pentru autoprotecție în diferite moduri. Prin confruntarea cu un partener, răspunzându-i cu furie sau păstrând gânduri mânioase la adresa acestuia, puteți

ascunde de sine faptul că vă simțiți responsabil pentru sentimentele lui. Indiferent dacă furia este sau nu exprimată, un cavaler hiperempatic poate avea nevoie să simtă furie pentru a justifica plecarea dintr-o relație. Un cavaler întinat poate exprima furie atunci când se simte rușinat sau umilit. Temându-se de abandon, un cavaler terifiant/înfricoșat folosește furia atunci când se simte rușinat sau slab și are nevoie să controleze situația sau stima de sine a partenerului.

Manifestările explozive de furie și ostilitate, combinate cu o tendință de a-i învinovăți pe ceilalți, provin adesea din sentimentul de rușine (Zaslav 1998). Dacă sunteți predispus spre rușine, orice acuzație îndreptată direct spre dumneavoastră, indiferent de cât de blând ar putea fi transmisă, are potențialul de a vă face să simțiți că ați eșuat sau că sunteți inadecvat. În loc de a recunoaște pur și simplu o greșeală, deveniți furios și acuzator pentru a vă menține nevinovat. Folosirea furiei și a ostilității în scopul autoprotecției vă ascunde vulnerabilitățile și nevoile. Din păcate, întrucât mulți oameni sunt dezgustați de o reacție furioasă, această metodă poate fi eficientă. Furia vă poate îndepărta tocmai de persoanele care ar trebui să vă cunoască sentimentele adevărate, ceea ce le va lipsi de oportunitatea de a vă cunoaște nevoile. Comportamentul ofensator sau cel care îi sperie pe ceilalți îi poate face pe aceștia să se sperie și să se retragă. De fapt însă aceasta este propria voastră frică îndreptată, sub forma furiei, asupra altei persoane.

COMPORTAMENTUL AXAT PE CONTROL

Pentru cavalerul alb, atât apropierea, cât și distanța pot fi inconfortabile sau amenințătoare, întrucât ambele pot trezi sentimente de vulnerabilitate. Intimitatea poate fi amenințătoare, deoarece creează potențialul pentru pierdere. Distanțarea emoțională sau fizică de partener poate duce la nesiguranța că intimitatea ar putea fi restabilită. Comportamentele de control aduc siguranță pe termen scurt, deoarece influențează atât sentimentele proprii, cât

și pe cele ale partenerului. Ați putea folosi diferite mijloace pentru a controla. De exemplu, vă puteți purta într-un mod servil, cu așteptarea că partenerul vă va dori; ați putea provoca reacția de milă a partenerului, în așa fel încât el va rămâne aproape, poate din vinovăție sau obligație; ați putea avea un comportament care să trezească în partener frica, furia sau disperarea, în așa fel încât el să aibă nevoie de dumneavoastră; sau îl puteți provoca pe acesta să devină distant atunci când intimitatea pare să fie amenințătoare.

Dacă o situație curentă vă face să simțiți frică deoarece vă amintește de o traumă anterioară, comportamentul controlator vă face să vă simțiți în siguranță. În aceste situații controlul este o încercare de a schimba parcursul a ceea ce s-a întâmplat în trecut. În realitate este posibil ca situația să fie în afara capacității dumneavoastră de control și să vă simțiți iarăși învins.

Un cavaler alb hiperempatic își poate salva în mod altruist partenerul, cu așteptarea că acesta îi va recunoaște valoarea. Cavalerul alb speră că ajutorul oferit îi va securiza relația. Acest comportament nu are în intenție controlul partenerului și nici scăderea stimei de sine a acestuia, dar se pare că în cele din urmă are tocmai acest efect. Salvându-și perpetuu partenerul, cavalerul alb va părea că este cel care deține toată puterea în relație.

Cavalerul întinat se pricepe să controleze stima de sine a partenerului. Are capacitatea să se ridice pe sine în așa măsură încât își slăbește partenerul sau îi trezește acestuia nevoia de a primi aprobarea sa. Intens acordat la slăbiciunile partenerului, acest tip de cavaler pe cal alb evocă în partener gelozia și nesiguranța, ceea ce îi permite să dețină control asupra acceptării sau neacceptării de sine a partenerului. Un asemenea control este dăunător; partenerul cavalerului întinat se chinuie adesea să își păstreze stima de sine.

Cavalerul terifiant/înfricoșat nu poate ceda niciun fel de putere partenerului său, deoarece se teme de abandon. Potențialul de abuz fizic este cel mai nefericit și inacceptabil comportament posibil să decurgă din această nevoie exagerată de control a altei persoane. Un cavaler alb terifiant/înfricoșat nu are abilitățile necesare pentru

a face față distanței emoționale a partenerului. Vulnerabilitatea, rușinea și frica de abandon îl pot face să devină hipersensibil la deconectare. Ați putea întâlni un partener care va renunța la propria autonomie și stimă de sine pentru a păstra relația. Cu toate acestea, dacă credeți că sunteți cel care îi controlează acțiunile și sentimentele, nu veți ști cu adevărat și nici nu veți fi siguri de motivele pentru care rămâne în relație cu dumneavoastră.

REPRIMAREA EMPATIEI

Cavalerii albi pot folosi aspecte ale empatiei în scopul autoprotecției. Așa cum am discutat în capitolul 3, este posibil să ai empatie față de o persoană și fără a răspunde empatic; adică poți înțelege ceea ce simte o altă persoană fără a arăta milă sau compasiune. În anumite momente, propriile interese sau nevoi pot fi atât de puternice, încât vă reprimați capacitatea de a empatiza, cu sau fără intenție.

Ideea că o persoană poate avea capacitate de empatie, dar fără să fie sensibilă este importantă pentru înțelegerea caracteristicilor de personalitate pe care le au în comun majoritatea cavalerilor albi — și ne referim aici la trăsăturile lor narcisice. Înainte de a decide dacă vi se aplică, permiteți-ne să explicăm la ce ne referim. Eticheta de *narcisic* — o tulburare de personalitate caracterizată, printre altele, de un sentiment exagerat al propriei importanțe, de o nevoie excesivă de admirație, de invidie, de aroganță și de o lipsă de empatie pe care unii i-au atribuit-o în mod greșit — a fost folosită pentru a descrie persoanele care nu par a fi conștiente atunci când rănesc sentimentele altora. Rețineți că a avea o trăsătură narcisică drept parte a personalității (de ex.: nevoia de admirație sau supraestimarea ocazională) nu înseamnă și că aveți o tulburare de personalitate narcisică.

A devenit un obicei să presupunem că lipsa afișării empatiei este semnul distinctiv al narcisismului. Dar nu este adevărat. Criteriile pentru diagnosticul psihiatric oficial al tulburării de personalitate

narcisică din *Manualul de diagnostic și statistică al tulburărilor mentale* al Asociației Americane de Psihiatrie includ „lipsa empatiei", dar cu o nuanță importantă: „nu își dorește să recunoască sau să se identifice cu sentimentele și nevoile altora" (2000, 661). Refuzul de a empatiza cu un altul este o trăsătură a narcisismului, însă nu este singurul criteriu pentru tulburarea cu același nume și nu este același lucru cu incapacitatea de a empatiza cu o altă persoană.

Un cavaler hiperempatic își poate inhiba răspunsul empatic atunci când sfârșește o relație. Vina de a fi produs lezarea altei persoane aduce necesitatea de a se proteja pe sine de disponibilitatea obișnuită de a empatiza. Spre deosebire de acesta, cavalerul întinat și cel terifiant/înfricoșat își pot reprima empatia pentru a controla sau manipula partenerul ori pentru a-și justifica astfel comportamentul.

Există desigur persoane care par a fi lipsite de empatie. Totuși, gândiți-vă un moment că poate acestor oameni nu le lipsește empatia, ci că vulnerabilitățile lor impun reprimarea acesteia: nu își doresc să empatizeze, e adevărat, dar asta nu înseamnă că le lipsește empatia. Dacă, de exemplu, urmăriți la știri împreună cu o persoană cu tendințe narcisice un reportaj despre răpirea unui copil, acesta poate exprima empatie sau compasiune până la lacrimi. Acest lucru este posibil, întrucât situația nu o afectează sau implică în mod direct și astfel, fiind în siguranță din punct de vedere emoțional, este capabilă de vulnerabilitate. În același mod, mulți oameni care par a fi lipsiți de empatie pentru semenii din viața lor pot exprima o deosebită grijă, milă și compasiune pentru animale.

Cavalerul alb hiperempatic nu își reprimă empatia; de fapt i-ar prinde bine dacă ar învăța să o facă. Cavalerul întinat are o capacitate uimitoare de a-și monitoriza empatia și își bazează disponibilitatea de a empatiza pe gradul în care această empatizare îi expune slăbiciunea sau îi întărește stima de sine. Dacă nu este amenințat, poate simți empatie față de partenerul neajutorat, deoarece are o tendință spre a fi salvator sau erou. Cavalerul alb terifiant/înfricoșat

este consumat de frica de abandon și astfel își permite să empatizeze numai atunci când se simte complet în control.

CAPTIV ÎN ARMURĂ: VISUL UNUI CAVALER ALB

Cavalerii albi pe care i-am studiat se referă des la ei înșiși ca având două identități diferite. Identitatea pe care o arată cu mândrie lumii exterioare este cea de salvator curajos și eroic. În schimb, identitatea pe care au ținut-o ascunsă în interior include suferință și vulnerabilitate. Următorul vis, descris de un cavaler alb, ilustrează această dihotomie:

> *În vis privesc la un cavaler în armură, care este căzut. Încerc să comunic cu el. Mă uit prin deschizăturile coifului de metal din dreptul ochilor. Înăuntru este un băiețel. Este plăpând, drăguț și adorabil și nu poate ieși din armură. Acest băiețel sensibil... este blocat acolo. Încearcă să comunice cu mine și eu încerc să comunic cu el. Încerc să îl asigur că totul este bine, pentru că este speriat.*

De-a lungul terapiei, acest cavaler alb a ajuns să-și înțeleagă și să își controleze tendința de a salva, în special nevoia sa de a ajuta femeile „să se simtă adorate". Nevoia lui de a salva a început în relație cu mama sa „deprimată, temperamentală și histrionică". În unele momente „putea fi abuzivă verbal și brutală fizic". Îi era milă de ea, știind că a renunțat la posibilitatea unei cariere prestigioase atunci când s-a măritat, că a făcut copii și s-a mutat la țară împreună cu soțul ei, care era reținut de serviciul din oraș pe durata zilei.

Având nevoie de iubirea mamei sale, a devenit „băiatul de aur", oferindu-i atenție, admirație și compania de care părea să aibă nevoie. Uneori se comporta urât, devenind ținta dispoziției proaste și a abuzurilor ei verbale, găsind apoi căi prin care „să îi intre din nou în grații pentru a o face fericită". O versiune a acestui tip de

relație cu mama a persistat și în parteneriatele lui adulte, la fel ca nevoia lui de a-și ascunde neputința și a tânji după îngrijire. În armura unui erou era captiv un băiețel vulnerabil care își dorea să fie salvat.

REZUMAT

Sentimentul de sine este expus în anumite momente anxietății, vinovăției și rușinii. Măsurile de protecție folosite de cavalerii albi includ idealizarea, devalorizarea, evitarea prin adicții și stimulare, furia, controlul și reprimarea empatiei. Am prezentat modul în care sunt folosite aceste măsuri de protejare a sinelui. Următoarele trei capitole sunt exemple de caz extinse ale subtipurilor de cavaleri albi și vor reuni tot ceea ce ați aflat despre comportamentul acestora.

TEME DE REFLECȚIE

- Care au fost persoanele semnificative din viața dumneavoastră pe care ați dorit să le imitați și în ce mod v-ați identificat cu acestea?
- Care sunt trăsăturile pe care ați evitat să le preluați de la îngrijitorii dumneavoastră?
- În ce fel conștiința dumneavoastră morală vă judecă aspru? Această conștiință are o voce? Dacă da, a cui este acea voce?
- Descrieți sentimentul dumneavoastră de sine și sinele dvs. ideal. Cum ați caracteriza diferențele dintre cele două? Ce ar înseamnă să reduceți distanța dintre ele?
- Ce tipuri de măsuri de protejare a sinelui folosiți în relații? Ce anume protejați?

5.

Istorii ale cavalerilor pe cal alb. Cavalerul hiperempatic

Principalele trăsături ale cavalerului alb hiperempatic sunt reprezentate de capacitatea crescută de a empatiza, frica de distanța emoțională și sentimentele de vinovăție. Își salvează partenerul, sperând în schimb că aceasta va avea nevoie de el, că îl va dori și valoriza. Fiind excesiv de empatic, este sensibil în mod particular la sentimentele partenerului și face tot ceea ce îi stă în putere pentru a fi sursa fericirii acestuia.

Cavalerul hiperempatic este subtipul de cavaler alb cel mai des întâlnit în psihoterapie. Tendința de a se autoînvinui îl determină să caute în el însuși cauza suferinței și să ceară ajutor. Ajunge deseori în terapie simțindu-se prizonier într-o relație care nu funcționează, dar din care se simte prea vinovat ca să plece.

În acest capitol îi veți cunoaște pe Betsy și Ron, doi cavaleri albi hiperempatici nefericiți și blocați în relațiile lor. Deși profilul și experiențele lor timpurii erau destul de diferite, și-au ales în mod repetat parteneri care aveau nevoie de salvare, sperând să creeze relații în care aceștia să rămână aproape de ei.

• Betsy

Betsy, în vârstă de 31 de ani, directoare de marketing cu o carieră de succes, a venit la terapie căutând ajutor pentru vinovăția și teama care o împiedicau să se despartă de Phil, prietenul ei timp de trei ani. Ezitarea de a încheia o relație nesănătoasă nu era ceva nou pentru Betsy. Palmaresul ei relațional era nesfârșit, din cauza alegerilor în mod sistematic greșite. Istoricul relațiilor sale eșuate îi era ininteligibil, deoarece credea că se implicase de fiecare dată „cu trup și suflet" în bunăstarea vieții partenerilor ei, deseori cu mari costuri pentru ea.

ISTORICUL RELAȚIEI LUI BETSY CU PHIL

Betsy l-a cunoscut pe Phil, un designer șomer de jocuri pe computer, pe când își plimba câinele, la scurt timp după ce ieșise dintr-o altă relație dezamăgitoare și dureroasă. La vremea aceea Phil trăia din acțiunile pe care le câștigase ca angajat la o companie nou-înființată. El hotărâse să părăsească așadar compania pentru a-și dezvolta propriul joc pe computer, despre care credea că va avea mare succes. Phil lucrase înainte cu doi colaboratori la un alt joc, dar rupsese acea relație profesională deoarece, așa cum i-a spus lui Betsy, aceștia „nu apreciau valoarea creativității [sale]". Însă Betsy îi aprecia creativitatea și credea că proiectul lui de joc era „foarte creativ și vandabil". A fost impresionată totodată de stilul amabil, blând al acestuia și de capacitatea lui de a o „înțelege". După câteva întâlniri ocazionale, Betsy a fost de acord să se întâlnească exclusiv cu Phil și să vadă cum se va dezvolta relația lor.

Pe parcursul perioadei de început a relației, ea a avut sentimentul că Phil o apreciază cu adevărat. După o zi grea la serviciu, el îi asculta necazurile, îi spunea că este minunată, îi aducea vin și brânză și o masa pe spate. A fost în mod special mișcată de compasiunea de care el a dat dovadă atunci când câinele ei

a fost rănit. Phil a însoțit-o la veterinar, a vizitat câinele pe parcursul zilei, a ajutat-o să îi curețe rana și a purtat animalul cu blândețe până când acesta a putut merge din nou. Betsy a fost atât de emoționată de ceea ce oferea, încât și-a ignorat îngrijorările privind consumul lui zilnic de marijuana și trecutul lui profesional îndoielnic. S-a concentrat în schimb pe ajutorul pe care i l-ar putea oferi cu promovarea și lansarea pe piață a jocului, folosindu-și priceperea și contactele.

După două luni, Phil a insistat să se mute permanent în spațiosul apartament al lui Betsy, menționând că, de vreme ce lucrează de acasă, i-ar putea oferi câinelui plimbări de după-amiază și companie. Sperând că a găsit o relație de sprijin reciproc, ea a fost de acord cu mutarea lui Phil și a rearanjat dormitorul de oaspeți pentru a-i amenaja un spațiu de lucru.

Doi ani mai târziu, Betsy se simțea captivă și nefericită. Singurul progres pe care îl făcuse Phil cu jocul de computer pe care îl proiecta s-a produs la îndemnul lui Betsy și era limitat la efortul minim necesar pentru planul de marketing și publicitate conceput de ea. Era derutată și frustrată de lipsa de progres a lui Phil. De-a lungul ultimilor doi ani încercase să îl motiveze prin diferite metode. A găzduit un focus-grup cu toți adolescenții și bărbații tineri pe care îi cunoștea, astfel încât Phil să asculte ceea ce și-ar dori aceștia de la un joc pe computer. A întocmit diverse calendare pentru finalizarea diferitelor etape ale dezvoltării jocului și a aranjat întâlniri cu artiști graficieni. Cumpărase chiar și cărți despre istoria jocurilor pe computer și acoperise pereții cu afișe ale supereroilor de benzi desenate, despre care Phil îi spusese că l-au inspirat pentru joc.

Phil părea încântat la început. Spunea că nu a cunoscut pe nimeni care să îl susțină atât de mult și, drept apreciere pentru ceea ce Betsy a făcut pentru el, a introdus pe lista de personaje din joc o eroină nouă, numită „Betts". Betsy își amintește de această perioadă ca fiind cea mai fericită din viața ei. Credea

că a găsit un bărbat grijuliu, care o apreciază, o dorește și este dedicat relației lor.

Din păcate, această perioadă fericită a fost de scurtă durată. Cu timpul, Phil a început să fie iritat de eforturile lui Betsy, mormăind răspunsuri monosilabice la întrebările ei despre progresul jocului sau spunându-i că nu vrea să discute deloc. Betsy a fost foarte rănită că Phil subestima faptul că eșecul lui de a livra prototipul o punea într-o poziție jenantă față de contactele pe care le întreținuse pentru el, fapt care îi afectase reputația profesională.

Lipsa de progres a lui Phil era doar o parte din ceea ce o făcea pe Betsy să se simtă rău. Consumul lui nocturn de marijuana o făcea să se simtă singură. Capacitatea lui de a o înțelege, care la început o făcuse să se simtă iubită și apreciată, părea a fi folosită acum într-o manieră manipulatoare. În câteva rânduri a adus în discuție informații despre familie și trecut, pe care ea i le împărtășise, pentru a-i contracara plângerile legate de consumul de marijuana, de lipsa de inițiativă și de implicare în întreținerea apartamentului.

Lui Betsy i se părea și că Phil căuta modalități să o submineze. Dacă rostea sau pronunța greșit un cuvânt, râdea și îl repeta de câteva ori. Prietenii lui Betsy, preocupați de starea ei de bine, au întrebat-o direct despre cum își petrece Phil ziua, pentru că îl văzuseră în compania uneia dintre fostele prietene. Câțiva prieteni au mers atât de departe încât să spună că el „trăiește pe spinarea" lui Betsy și profită de condițiile de trai pe care ea i le oferea, permițându-i să se bucure de confortul casei, de viața socială activă, de câine și de abonamentul la sală. Tulburată de observațiile prietenilor, Betsy se întreba acum dacă nu cumva „blândețea" lui Phil era parțial doar o pasivitate care îl făcea să se sprijine pe alții, de obicei pe ea, pentru a-i suporta cheltuielile sau pentru a-și prelua din răspunderi.

Când Betsy îl întreba despre activitățile lui, chipul lui Phil se înroșea și se contorsiona, apoi țipa într-o răbufnire

temperamentală explozivă. De exemplu, când Betsy l-a confruntat pe tema întâlnirii cu fosta prietenă sau pentru lipsa motivației de a lucra la joc, el a strigat că nu are dreptul să îi judece viața și a ieșit din casă valvârtej, lăsând-o plângând și speriată că ar putea să nu se mai întoarcă. Câteva ore mai târziu, a revenit spunându-i că nu mai trebuie să fie supărată pentru că s-a întors și că cearta s-a terminat.

Recent, după unul dintre aceste conflicte, Betsy a observat pe ecranul computerului lui Phil un e-mail către una dintre fostele prietene în care el făcea multe comentarii ofensatoare și nedrepte la adresa ei. În e-mail se referea la valorile ei ca fiind „superficiale" și se plângea că îl subapreciază, deoarece nu câștigă destui bani. Când Phil s-a întors, Betsy i-a spus ce a văzut și i-a cerut să plece. Furios că i-a citit e-mailul, i-a strigat că a investit aproape trei ani în ea și că nu poate decide unilateral încheierea relației. Batjocoritor, a numit-o „Micuța domnișoară Perfecțiune" și i-a spus că i-a făcut „pe toți" să se simtă rău.

Poate că ceea ce a rănit-o pe Betsy cel mai tare a fost acuzația lui Phil că toată activitatea de marketing pe care a desfășurat-o pentru el a pus atât de multă presiune încât l-a împiedicat să își continue munca de creație la viitorul joc. A plecat apoi spre spațiul său de lucru, unde și-a petrecut noaptea. În dimineața următoare s-a purtat ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat, iar Betsy, copleșită de o vină inexplicabilă, a fost tăcută. O săptămână mai târziu, Betsy a intrat în terapie, sperând să depășească acel ceva care a împiedicat-o să termine această relație și să meargă mai departe.

FOȘTII PARTENERI AI LUI BETSY

Deși pe parcursul liceului a ieșit la puține întâlniri, câțiva dintre băieții cu care s-a văzut proveneau din familii foarte tulburate. Unul dintre băieți era efectiv fără adăpost. Betsy a descoperit un asistent social care i-a găsit o casă. Majoritatea

prietenilor ei din facultate erau iresponsabili, abuzivi, mincinoși și, privind în urmă, complexați de succesul ei. Bărbatul cu care fusese înainte de a-l întâlni pe Phil, un stomatolog de succes, ieșise de curând dintr-un divorț dureros și era încă traumatizat de infidelitatea soției. Betsy a crezut că, îndată ce îl va ajuta să-și recapete încrederea, îi va fi un partener egal din punct de vedere emoțional, financiar și social. A petrecut multe ore la telefon, târziu în noapte, spunându-i cât de tare se înșelase soția lui și cât de minunat, deștept și interesant era el. După câteva luni, când încrederea lui părea să se fi restabilit, a părăsit-o pentru o relație cu cea mai bună prietenă a fostei soții.

COPILĂRIA ȘI TINERETEA LUI BETSY

Mama lui Betsy era o femeie ursuză și profund negativistă care a simțit că a fost deposedată de plăcerile și recompensele vieții și, cel mai important, de cariera ei ca vedetă de cinema. Povestea spusă deseori de mama lui Betsy decurgea astfel: A fost crescută de niște rude care au tratat-o „ca pe Cenușăreasa" și a fost nevoită să se îngrijească de nevoile tuturor celorlalți, în timp ce ale ei erau neîmplinite. După absolvirea liceului, s-a înscris la lecții de actorie și era chelneriță când a fost descoperită de un impresar influent. Prin intermediul acestuia, a fost distribuită în câteva reclame și, în cele din urmă, a obținut un rol secundar într-un film de lungmetraj cu un actor bine-cunoscut.

Cu o lună înainte de filmare, a descoperit că a rămas însărcinată în luna de miere. Deși l-a implorat pe tatăl lui Betsy să fie de acord cu un avort, acesta a refuzat. Mama lui Betsy, temându-se că și-ar putea pierde căsnicia dacă ar face un avort, a părăsit filmul în care ar fi urmat să debuteze și, mai târziu, i-a dat naștere fetei. Când Betsy avea 2 ani, mama plănuia să își reia cariera în actorie. Planurile s-au oprit în momentul în care a suferit o întindere musculară și crede că acest lucru s-a

întâmplat în timp ce o ridica pe Betsy. Până la vindecarea traumatismului fizic, se resemnase deja cu viața de casnică, deși Betsy era singurul ei copil și nu avea obligații importante sau alte activități care să-i limiteze în vreun fel viața.

Tatăl lui Betsy, brutar, era un bărbat tăcut care lăsase în grija soției sale tot ceea ce ținea de educația copilei. Betsy și-l amintește totuși cu drag cum îi aducea specialități de la brutărie, cum o conducea la școală și cum îi împărtășea visul de a-și deschide un lanț de brutării. Pe măsură ce timpul a trecut, iar visul tatălui a devenit o realitate prosperă, acesta a început să petreacă tot mai puțin timp acasă, ceea ce a sporit amărăciunea soției și nevoia ei de a da vina pe alții. Din păcate, mama lui Betsy părea să își concentreze asupra fetei cea mai mare parte a nefericirii ei.

Deși Betsy se descurca bine la școală, avea prieteni și nu a fost implicată în vreo încălcare serioasă a regulilor, mama ei se plângea frecvent soțului pe tema comportamentului fetei. Tatăl lui Betsy, care nu își dorea cu adevărat să aibă de-a face cu nefericirea soției, a acceptat ideea că sursa suferinței acesteia este comportamentul fetei și a devenit supărat pe ea. În alte momente, când pleca în vreo călătorie prelungită de afaceri, o ruga pe Betsy să aibă grijă de mamă în lipsa lui. Pentru Betsy nu a fost niciodată clar ce însemna această „grijă", întrucât credea că mamei nu îi face plăcere să petreacă timp cu ea.

În gimnaziu, Betsy excela la învățătură și la sport și adora laudele pe care le primea în acest timp. Petrecea mult timp la activitățile de după școală și cu prietenele ei. Comportamentul timpuriu de salvator a început cu prietenele și profesorii. Străduindu-se să intre în viețile prietenelor, Betsy le ajuta la teme și le făcea cadouri. Dorind să fie un elev-model pentru profesori, rămânea să ajute la pregătirile pentru a doua zi sau făcea curățenie în clasă. Era foarte atentă la stările emoționale ale profesorilor și făcea efortul de a le anticipa nevoile, fie că era vorba de o cafea, de o mână de ajutor în organizarea documentelor sau de o felicitare.

O profesoară care locuia în apropiere i-a devenit deosebit de apropiată. Betsy o ajuta la treburile gospodărești dificile, îi plimba câinele și smulgea împreună cu ea buruienile din grădină. Profesoara a încercat să o plătească pe Betsy pentru ajutor, dar ea a refuzat. Betsy s-a bucurat atât de acea legătură — care a durat câțiva ani —, cât și de respectul, sfaturile și prietenia profesoarei. Această prietenie specială era foarte importantă pentru Betsy, dar a trezit gelozia mamei. Într-o zi a auzit-o pe mamă cum se plângea tatălui că ea părea mult mai interesată să o ajute pe profesoară în loc de a ajuta acasă, fapt pe care Betsy l-a recunoscut pentru sine ca fiind adevărat. Și-ar fi dorit să fie de ajutor și acasă, dar nu putea tolera tensiunea dintre ea și mamă.

Privind retrospectiv spre copilăria ei, Betsy recunoaște că a contribuit la tensiunea dintre ele două, deoarece era iritată de comportamentul copilăresc și egoist al mamei. În unele momente, Betsy îi testa tăria afectivă, sperând să descopere că mama ei era cu adevărat o persoană puternică. În schimb, era mereu dezamăgită și oarecum speriată de cât de ușor era să-și destabilizeze mama. Momentul cinei era deosebit de tensionat, deoarece mama fie tindea să monopolizeze conversația, fie căuta atenția exclusivă din partea tatălui. Betsy și-a amintit de o seară în care îl rugase pe tatăl ei să îi explice cum ajută drojdia la creșterea pâinii. În timp ce tatăl era concentrat pe Betsy și întrebarea ei, mama a devenit vizibil agitată, a suspinat și a încercat în mod ostentativ să schimbe subiectul. Tatăl s-a oprit în cele din urmă din explicație și s-a concentrat pe soția sa.

În ciuda faptului că mama era atât de dificilă, Betsy se simțea vinovată pentru sentimentele pe care le avea pentru ea. Vinovăția a venit parțial din conștientizarea faptului că mama încercase să aibă grijă de ea. Se asigurase mereu că Betsy era bine hrănită și îmbrăcată adecvat — e adevărat, fata ajunsese să fie luată peste picior, deoarece mama ei nu era deloc neatentă la moda preadolescenților. Mama participase la toate evenimentele ei sportive, deși o critica și o făcea să se simtă jenată

în fața prietenelor. Mama încercase să dialogheze cu Betsy, dar fata se simțea controlată și, prin urmare, ascundea o serie de informații, ca formă de menținere a unui oarecare control asupra propriei vieți.

Sentimentul de vinovăție al lui Betsy era hrănit și de conștientizarea faptului că mama ei nu era la fel ca celelalte mame pe care le știa. Probabil că, prin intermediul contactelor ei cu prietenele și profesoarele, Betsy a văzut și înțeles cât de stângace era mama ei din punct de vedere social, cât de puțini prieteni avea și cât era de ușor de rănit și jignit la cel mai mic semn de desconsiderare.

Într-o vară, în preajma aniversării de 13 ani ai lui Betsy, mama ei a trecut printr-o intervenție chirurgicală abdominală. Tatălui lui Betsy a revenit acasă în timpul intervenției, dar imediat ce ea a fost capabilă să se refacă și să se externeze, el a plecat din nou în călătoriile sale de afaceri. Betsy și-a redus activitățile și a stat acasă, pregătind mese simple, aducându-i mamei lucrurile solicitate, ajutând-o să facă baie și să se îmbrace. Betsy și-a amintit cât de confuză și de „terifiată" s-a simțit pentru că mama ei se bucura în mod evident de această îngrijire. Oricum, pe parcursul acelei veri s-au înțeles destul de bine. Din păcate, această perioadă de liniște relativă a fost de scurtă durată. Îndată ce mama s-a recuperat, iar Betsy s-a întors la școală și la propriile activități, relația a revenit la punctul de dinainte de vară.

Când Betsy a intrat la liceu, relația cu mama a devenit foarte dificilă. Betsy a început să creadă că nu era în stare să facă nimic bine. Abateri relativ minore — un pat lăsat nefăcut, un prosop uitat pe podeaua băii, o discuție prea îndelungată la telefon — o aduceau pe mamă într-o stare de furie. Tatăl se întorcea acasă după serviciu doar pentru a-și găsi soția într-o criză de furie pe care Betsy o provocase din neatenție. Fără a ține cont de instabilitatea soției sale, tatăl o certa pe Betsy, furios că își supărase mama. În alte momente, venea acasă bucuros, discuta cu

mama lui Betsy, iar pe ea o trata cu tăcere, ceea ce era extrem de dureros.

Betsy și-a amintit că a decis, în mod conștient, că singura soluție era de a petrece cât mai puțin timp posibil acasă. S-a implicat în diferite proiecte guvernamentale pentru elevi sau pentru salvarea animalelor și a lucrat pentru ziarul școlii. Coordonatoarea educațională de la acel ziar era o tânără femeie care absolvise de curând facultatea și care lucra la o agenție locală de publicitate. Betsy, ca întotdeauna, s-a împrietenit cu această femeie, iar ea, în schimb, i-a devenit mentor. Prin ea, Betsy a găsit un stagiu de vară la o agenție de publicitate, unde a demonstrat o abilitate naturală de a face atrăgător orice produs care ar fi fost de vânzare.

Betsy s-a descurcat bine la liceu și a fost acceptată la o facultate foarte respectată din afara statului. Își amintește că părinții ei, în special mama, au fost foarte mândri de admiterea ei și au sprijinit-o. De fapt, după ce Betsy a plecat la facultate, relația cu mama s-a îmbunătățit. Vorbeau la telefon regulat, însă aceste discuții se concentrau pe plângerile mamei în legătură cu tata. Mama lui Betsy a devenit mult mai generoasă, trimițându-i cadouri scumpe și fiind interesată în mod autentic de viața ei.

De-a lungul anilor de facultate Betsy a participat la și a câștigat o serie de concursuri de publicitate pentru studenți. Premiile ei au atras atenția câtorva companii de publicitate, astfel încât la absolvire a primit mai multe oferte de lucru. S-a alăturat unei firme de publicitate, a primit un salariu generos și în curând a început să se ocupe de clienți importanți.

SĂ O ÎNȚELEGEM MAI BINE PE BETSY

Pentru un observator din afară, Betsy a avut o copilărie normală și liniștită. Cu toate acestea, amărăciunea, furia și îngrijirea maternă

plină de resentimente au condus la neglijarea ei emoțională. Tatăl fusese indisponibil, fiind preocupat de muncă și nedorind să-i vină în ajutor. Acestea au făcut ca Betsy să rămână cu dorințe neîmplinite de dragoste, aprobare și îngrijire, fapt care, așa cum se întâmplă adesea printre cavalerii albi hiperempatici, i-a influențat alegerea partenerilor.

DORINȚA DE A FI DORIT

Încă de timpuriu Betsy a crezut că nu fusese un copil dorit. Această credință a contribuit în mare măsură la transformarea ei într-un cavaler pe cal alb. Sentimentul lui Betsy de a fi nedorită venea în principal din incapacitatea mamei de a fi empatică și acordată la nevoile ei; în plus, mama recunoștea în mod explicit că nu își dorise ca Betsy să vină pe lume. Aceste atitudini maternale, asociate absenței tatălui și complicității acestuia la comportamentul soției, nu au făcut decât să sporească așadar convingerea lui Betsy că era un copil nedorit.

Deși mama lui Betsy a fost mai curând preocupată de sine, a fost totuși capabilă să îi ofere fetiței îngrijirile elementare. Cu toate acestea, egocentrismul ei a interferat cu capacitatea de a-i oferi fetei sentimentul că este iubită, apreciată și că deține un rol bine stabilit în viața mamei. Betsy primise un oarecare sprijin din partea tatălui, dar acesta fusese limitat din cauza incapacității lui de a face față nefericirii soției și a frecventelor absențe de acasă. De fapt, mama lui Betsy, simțindu-se înșelată — și deci îndreptățită să primească mai multă atenție —, a căutat grija din partea soțului și a fetei ei.

Dorindu-și cu disperare să fie dorită, Betsy a căutat relații de afecțiune în afara casei. Purtându-se într-un mod agreabil și oferind ajutor, s-a făcut cât se poate de indispensabilă prietenelor și profesorilor. De-a lungul acestui proces, Betsy a dezvoltat convingerea că, pentru a se simți în siguranță într-o relație, trebuie să găsească situații în care să fie dorită și apreciată pentru ceea ce poate oferi.

Când și-a îngrijit mama pe durata recuperării acesteia, rolurile au fost inversate, iar ele s-au înțeles bine. Când Betsy a plecat la facultate, tensiunea dintre ele două s-a diminuat. În acel moment, Betsy a devenit din nou persoana care îngrijește, în timp ce asculta plângerile mamei la adresa tatălui.

IDENTIFICĂRILE LUI BETSY

Betsy s-a identificat cu spiritul blând și generos al tatălui și totodată cu credința acestuia că trebuie să muncești din greu. Prin urmare, a muncit susținut, dorindu-și conștient să se simtă mândră de realizările ei. Din păcate, identificarea ei cu tatăl a avut și câteva consecințe negative, cum ar fi relaționarea ei cu partenerii în moduri similare cu cel în care tatăl relaționase cu mama. De exemplu, așa cum tatăl ignorase și negase trăsăturile mai puțin atrăgătoare ale mamei, Betsy nega și minimiza, la rândul ei, problemele partenerilor ei. În mod similar, Betsy era optimistă că partenerii ei își vor atinge visurile și vor fi fericiți, în ciuda dovezilor contrare, la fel cum tatăl ei își menținuse eterna speranță că soția lui își va găsi o oarecare liniște.

Relațiile pozitive cu mamele prietenelor, cu profesoarele și cu consiliera educațională de la ziarul liceului i-au oferit lui Betsy sentimentul că era apreciată și au fost totodată o sursă de identificare. Cele mai evidente identificări au apărut în relația cu profesoara care locuia în vecinătate și cu tânăra consilieră de la ziar. Betsy a luat-o pe aceasta drept model și chiar i-a urmat traseul profesional.

ALEGEREA UNUI PARTENER

În acest context, era de așteptat ca Betsy să reacționeze, chiar dacă în mod inconștient, la amintirile ei implicite din copilărie și la similaritățile evidente dintre Phil și părinții săi. Phil avea o voce blândă, părea un om de treabă și îi împărtășea din visurile lui. La

fel ca tatăl ei, care avea o voce blândă, era gentil și îi povestea visurile lui în timp ce o ducea la școală.

De-a lungul timpului, Phil a prezentat asemănări și cu mama lui Betsy. A început să o umilească, să se simtă că i se cuvin tot felul de lucruri, să fie egoist, predispus la furie și izbucniri temperamentale fulgerătoare, fără a ține seama de impactul acestor explozii asupra celorlalți. Absolut remarcabilă era tendința generalizată a lui Phil de a-și exagera valoarea profesională și de a-i învinovăți pe alții pentru eșecurile sale, la fel cum făcuse și mama lui Betsy. Mama ei a rămas convinsă că, dacă nu ar fi născut-o pe Betsy, ar fi devenit celebră.

Un alt element important care a determinat-o pe Betsy să fie atrasă de Phil a fost înclinația lui spre a oferi îngrijire. Îngrijirea oferită de Phil a devenit evidentă încă de la începutul relației, prin ajutorul pe care i l-a acordat câinelui, în modul în care îi aducea lui Betsy vin și brânză la finalul unei zile grele de muncă, la fel cum făcea și tatăl care îi oferea în copilărie bunătăți de la brutărie. Această grijă o făcuse să îi fie deosebit de dificil să renunțe la relație.

REPETAREA ISTORIEI

De-a lungul vieții putem ajunge în relații care par a ne oferi posibilitatea de vindecare, însă acestea se vor vădi nefuncționale, conducând în cele din urmă spre repetarea dezamăgirilor și traumelor copilăriei. Din păcate aceasta a fost și experiența lui Betsy cu Phil. Pe măsură ce relația lor progresa, au ieșit la iveală aceleași tipare nesănătoase care îi afectaseră și relațiile din copilărie.

Betsy a sperat că, împlinind nevoile lui Phil și ajutându-l să își atingă țelurile, el o va iubi și aprecia pentru totdeauna. În acest scop, l-a idealizat pe Phil și i-a oferit atât sprijin emoțional, cât și suport concret pentru a-i sprijini proiectele. Ca un adevărat cavaler alb hiperempatic, Betsy s-a dăruit în mod altruist pe sine, și-a

sacrificat timpul și emoțiile. Deși dăruirea într-o relație este parte din ceea ce înseamnă un partener iubitor, dăruirea fără reciprocitate erodează relațiile și creează un dezechilibru de putere care conduce spre resentimente de ambele părți.

Tiparul pe care Betsy încercase să îl evite prin comportamentul ei de salvator s-a repetat în cele din urmă. În trecut, Phil, asemenea mamei lui Betsy, i-a acuzat pe alții pentru eșecurile lui, mai exact pe colegii de serviciu. Acum o acuza pe Betsy. Phil nu putea înțelege sau aprecia talentul de marketing al lui Betsy, întrucât îl făcea să se simtă inadecvat și incapabil. În loc de a profita din plin de ideile ei, el s-a simțit devalorizat de acestea și a fost apoi obligat să o devalorizeze chiar pe ea.

INCAPACITATEA DE A IEȘI DIN RELAȚIE

Dacă ați avea o slujbă bună, prieteni de încredere și siguranță financiară, ce anume v-ar motiva să rămâneți într-o relație cu o persoană pe care nu o mai respectați și care vă devalorizează? Pentru Betsy, răspunsul la această întrebare implică vinovăția, empatia și frica.

VINOVĂȚIA ȘI EMPATIA

Betsy a crescut crezând că, dacă nu s-ar fi născut, mama ei ar fi fost celebră și fericită. Deoarece se simțea responsabilă pentru suferința mamei, Betsy a purtat mulți ani povara unui puternic sentiment de vinovăție. În plus, așa cum se întâmplă adesea, acest sentiment de vinovăție și responsabilitatea pentru fericirea mamei au evoluat și a ajuns să includă responsabilitatea pentru fericirea tuturor.

Betsy a descoperit de timpuriu că salvarea altcuiva și privilegierea nevoilor altei persoane înaintea celor proprii îi vor atenua temporar vinovăția. Sperase că, dacă îl va salva pe Phil și îl va face celebru, el o va iubi în modul în care își dorise să fie iubită de mama ei. Betsy era prinsă acum într-o menghină psihologică.

A ajuns să realizeze că Phil, asemenea prietenilor ei anteriori, nu putea fi salvat cu adevărat, indiferent de cât de mult ar fi încercat. Însă vinovăția o împiedica să plece din relație. Se simțea vinovată întrucât „cerea prea mult", vinovată că își dorea să se oprească din a-l salva pe Phil și vinovată pentru că dorea ca el să iasă din viața ei.

Vinovăția lui Betsy era legată și de empatie. Un cavaler hiperempatic trăiește și își asumă responsabilitatea pentru sentimentele partenerului său. Dacă Betsy l-ar fi părăsit pe Phil, ar fi simțit suferința acestuia și apoi s-ar fi simțit vinovată pentru că a produs-o. Având de ales între a trăi cu propria nefericire sau a produce nefericirea lui Phil, ea a optat pentru a rămâne în relație.

FRICA

Betsy a învățat, în mod inconștient, încă din copilărie că trebuia să își demonstreze valoarea în mod repetat pentru a fi acceptată și iubită de un partener. Această credință patogenă a condus-o spre repetate gesturi salvatoare și a creat teama că va fi respinsă dacă nu se face indispensabilă pentru partener. Ideea că Phil ar fi fost „ultima ei șansă", accentuată de remarcile lui negative despre ea, a fost o altă forță care a ținut-o în relație. Deși Betsy își dădea seama că era destul de probabil să își găsească un nou partener, ea nu putea scăpa de îngrijorarea irațională că nu va mai fi dorită de nimeni.

• Ron

Ron, un psiholog practicant în vârstă de 44 de ani, a venit într-o terapie individuală, pentru că nu se putea decide dacă să rămână în mariajul de treisprezece ani cu soția lui, Margot, sau dacă să divorțeze și să stea cu Valerie, o femeie pe care a întâlnit-o la o conferință profesională. La momentul consultației, Margot nu știa de relația lui cu Valerie.

ISTORICUL RELAȚIEI LUI RON CU MARGOT

Ron a întâlnit-o pe Margot în perioada în care își finaliza lucrarea de disertație. Ajunsese într-o cafenea care găzduia un eveniment dedicat poeziei și a auzit-o pe Margot citind unul dintre poemele sale. Ron a fost atât de emoționat de acea poezie, încât a așteptat până la final pentru a putea să se prezinte. Margot a răspuns favorabil și cei doi au început să se întâlnească.

În perioada terapiei, Ron încă găsea destul de emoționante poeziile lui Margot din vremea aceea, în special cea pe care o citise atunci. Ori de câte ori descria poeziile timpurii ale lui Margot, își punea ambele mâini în dreptul inimii și scotea un suspin sincer. Deși poeziile acesteia tratau teme dificile — moartea, separarea, abandonul sau frica —, Ron considera că „sinceritatea ei e o gură de aer proaspăt" și era captivat de „observațiile ei nuanțate asupra evenimentelor cotidiene".

Când s-au întâlnit prima dată, Margot lucra ca asistentă la bibliotecă. Primise un avans de la o editură pentru cartea ei de poezie, însă blocajul scriitoricesc de care suferea și întârzierea finalizării cărții îi puneau în pericol relația cu editorul. De aceea devenise foarte deprimată și încerca, fără prea mult succes, diferite antidepresive. Margot își pierduse mama pe când avea 6 ani și se chinuise încă din adolescență cu episoade intermitente de depresie severă.

Ron credea că oamenii utilizează prea des antidepresive când alte tipuri de intervenție ar funcționa mai bine și se gândea că Margot nu abordase adecvat problemele psihologice. I-a arătat tehnici de relaxare, a discutat cu ea despre frica de succes, a ascultat-o ore în șir vorbind despre anxietate și îi venea rapid în ajutor ori de câte ori ea simțea că „alunecă în gaura neagră". Orice ar fi făcut sau spus Ron, părea că funcționează. Blocajul scriitoricesc de care Margot suferise s-a risipit, iar ea a finalizat cartea. Ron s-a simțit bine, editorul a fost fericit, iar Margot era

atât de exaltată, încât a început să îl numească pe Ron „cavalerul ei pe cal alb", titlu pe care el, bucuros și elegant, l-a acceptat.

Cu excepția lecturilor de poezie din afara orașului, la care Margot participa pentru a-și promova cartea, cuplul a devenit inseparabil. Ron chiar și-a rearanjat programul, astfel încât să o însoțească pe Margot la aceste lecturi ori de câte ori era posibil. Stăteau apoi la discuții târzii despre poezii și impactul lecturării lor asupra audienței. Relația lor sexuală era intensă, iar Ron credea la vremea aceea că Margot este „cea mai pasională femeie" pe care o cunoscuse vreodată. După ce s-au curtat vreme de șase luni, s-au căsătorit. Drept cadou de nuntă, Margot i-a scris o poezie specială despre iubirea și dorința ei pentru el, pe care o poartă încă în portofel.

Ron datează începutul problemelor legate de căsnicie în perioada imediat următoare nașterii fiului lor, Kyle. Travaliul și nașterea, care au fost deosebit de dificile, au lăsat-o pe Margot epuizată, pe bună dreptate. La câteva săptămâni după naștere, Margot a devenit agitată, preocupată de sentimente de inutilitate și convinsă că este incapabilă să fie o mamă bună. Ron s-a gândit că suferința îi era provocată de copilăria ei dificilă și a făcut tot ce a putut pentru a discuta pe larg despre starea ei emoțională. Și-a redus programul de lucru și a angajat o bonă pentru momentele în care el era nevoit să plece. Deși Ron se îngrijora pentru Margot și pentru impactul financiar al condiției ei asupra familiei, a recunoscut că situația i-a oferit ocazia de a fi îngrijitorul principal al lui Kyle, rol pe care îl adora.

În ciuda orelor pe care Ron le-a petrecut discutând și susținând-o pe Margot și a faptului că ea avea responsabilități minime privind îngrijirea copilului, starea ei s-a deteriorat până la punctul în care Margot a început să aibă idei de suicid. Multe dintre poeziile ei se concentrau pe ideea sinuciderii, dar în discursul ei de acum era ceva diferit care l-a înspăimântat pe Ron. La îndemnul soțului, Margot a consultat un psihiatru

care i-a recomandat antidepresive. Îngrijorarea lui Ron privind siguranța ei a depășit aversiunea față de antidepresive și, fără tragere de inimă, a fost de acord cu planul de tratament. Câteva săptămâni mai târziu, ideile suicidare s-au diminuat și ea a preluat o parte din îngrijirea copilului.

Chiar și cu antidepresive, Margot continua să se chinuie. Îngrijirea lui Kyle, ajuns acum un băiat de 2 ani activ și precoce, o copleșise. Cel puțin o dată pe săptămână îl suna de urgență pe Ron, cerându-i să vină acasă și s-o ajute. Ron simțea că Kyle e doar un copil de 2 ani, însă a recunoscut faptul că Margot nu se poate descurca cu el. Psihiatrul lui Margot a început să o vadă săptămânal pentru ședințe de psihoterapie și i-a schimbat tratamentul. În plus, pentru a-i mai ușura stresul, Ron a găsit o creșă la care Kyle putea merge când el era la serviciu.

Lucrurile s-au liniștit în multe privințe, iar Ron a sperat că viața va reveni la cea de dinaintea nașterii lui Kyle. Acum, în timpul limitat pe care Margot îl petrecea singură cu Kyle, se bucura de fiul lor și îi făcea plăcere să îi descopere lumea. Pe măsură ce Kyle a crescut, iar Margot a căpătat încredere, au dezvoltat o relație plăcută și afectuoasă. Kyle a devenit, într-adevăr, centrul vieții ei.

Telefoanele de urgență au încetat, frământările ei de seară (care îl țineau pe Ron cu orele) au trecut, Margot s-a împrietenit cu alte mame de la școala primară a lui Kyle și s-a implicat în câteva comitete școlare. Între joaca cu Kyle, participarea la treburile din comitete și scrisul ei, Margot nu mai avea prea mult timp liber. Cu toate acestea, părea fericită. Când Ron o întreba despre „gaura neagră" care o tulburase atât de tare în trecut, ea îl îndepărta și schimba subiectul. Însă, deși viața părea să se fi liniștit, Ron era nefericit. Se simțea singur și exclus din adevărata viață afectivă a lui Margot și simțea că între ei se căscase acum o prăpastie.

Pentru Margot, punctul vulnerabil al nou-descoperitei stări de împăcare era poezia. S-a întors la scris, dar acum trata

bucuria maternității și modul în care Kyle o învăța lucruri noi despre viață. Din păcate, acest nou domeniu nu era ceea ce își dorea editorul, fapt care a făcut-o pe Margot să devină irascibilă și supărăcioasă. Ron credea că motivul pentru care poezia nu mergea bine era că acum îi lipseau sentimentele adevărate și „veritabila interioritate". Ron a descris-o terapeutului său ca având acum „limbajul acela de pe felicitări".

Având în vedere opinia lui Ron despre poezia ei, nu este de mirare că sugestiile lui au fost întâmpinate cu ostilitate și acuzații. Ron s-a simțit rănit mai ales de reacția lui Margot la sugestiile sale, că ar trebui să se întoarcă la vechile preocupări și să scrie pe teme existențiale în loc de centrarea curentă pe maternitate. Margot i-a replicat dur la această sugestie, acuzându-l că îi plăcea mai mult când era deprimată, pentru că astfel el putea fi „marele și puternicul psiholog știe-tot!"

De-a lungul următorului an, Ron, simțindu-se respins, rănit, singur și neînțeles, s-a retras din mariaj, concentrându-se pe practica sa de cabinet și pe relația cu Kyle. Ron și Kyle au petrecut multe ore construind case pentru păsări, mergând la plimbare și hrănind rațele unui iaz din apropiere. Relația lui cu Margot s-a deteriorat și mai mult în acest timp. Viața lor sexuală lipsea, iar Margot, simțind absența fizică și mentală intenționată a lui Ron, escalada dezacordurile dintre ei, cel mai probabil pentru a-i atrage cumva atenția, însă în realitate nu a făcut decât să îl împingă și mai departe de ea.

Când cei doi au intrat în cel de al doisprezecelea an de căsnicie, au încercat terapia de cuplu. Terapia părea să reducă numărul exploziilor de furie, dar în acest punct Ron a conchis că a făcut o greșeală teribilă căsătorindu-se cu Margot. După Ron, Margot era pur și simplu „construită" diferit față de el. Credea că ei îi lipsesc capacitatea de introspecție și empatia, ceea ce limita orice beneficiu de pe urma terapiei de cuplu. A spus și că se săturase să fie tot timpul cel care are grijă de perechea sa și că își dorea o relație de pe poziții de „egalitate".

Simțindu-se deznădăjduit și singur, Ron a mers la un seminar profesional pentru a învăța despre o tehnică nouă de psihoterapie, pe care ar putea-o folosi în practica sa. La unul dintre ateliere, instructorul a cerut voluntarilor să joace rolurile unui soț nefericit, respectiv al terapeutului său. Ron s-a oferit să fie soțul, iar Valerie, o asistentă din domeniul psihiatric, s-a oferit să joace rolul terapeutului. Instructorul i-a spus lui Ron să folosească material dintr-un caz, însă el s-a trezit curând că își folosea chiar propria viață.

Ron a fost uimit de cât de repede Valerie, ca „terapeut", a înțeles ce se petrece cu el. După seminar, au stat de vorbă, iar Ron a aflat că intuițiile ei veneau din propria experiență de a se simți ignorată și exploatată de partenerul ei. Relația ei se încheiase recent, iar ea tocmai ieșise dintr-o depresie severă care o determinase să apeleze la alcool. Ron o descrie totuși pe Valerie ca fiind „caldă, introspectivă și sexy".

Era conștient că Valerie avea propriile probleme, dar a adăugat rapid că era foarte puternică și că era pe cale de a-și repune viața pe drumul cel bun. A fost de acord ca mesajele ei frecvente pe care i le trimitea după ce consuma alcool și ezitarea ei de a reveni la Alcoolicii Anonimi (AA) ar putea deveni problematice, dar și-a minimizat îngrijorarea adăugând: „Cine nu are greutăți în viață?"

PARTENERELE ANTERIOARE ALE LUI RON

Când Ron a făcut cronica relațiilor de dinainte de Margot, a ieșit la iveală un tipar de alegere a femeilor suferinde, în depresie. În liceu, cea mai importantă relație a fost cu o colegă de clasă care se chinuia cu efectele psihice ale abuzului sexual din partea tatălui vitreg. În timpul facultății și studiilor postuniversitare, relațiile sale semnificative au fost cu o femeie care era în mod evident suicidară, o femeie cu depresie serioasă și o a treia femeie care necesitase spitalizare în urma consumului de LSD,

substanță care, zicea Ron, ar fi fost ingerată în necunoștință de cauză. În ciuda acestor dificultăți evidente, Ron le descria pe aceste femei ca fiind amuzante, empatice și, cel puțin la început, foarte sexy. Cu toate acestea, trăsătura pe care Ron o considera ca fiind cea mai atrăgătoare în cazul tuturor celor trei femei era „vulnerabilitatea" lor. El credea că avusese un impact pozitiv în viețile lor, doar că această influență ajungea să nu mai fie apreciată odată cu trecerea timpului.

COPILĂRIA ȘI TINEREȚEA LUI RON

Ron a crescut într-o familie stabilă din clasa de mijloc. Tatăl său era evaluator al creanțelor de asigurări, iar mama era asistent social. Ron s-a înțeles bine cu fratele său, mai mic cu patru ani. Niciunul dintre părinți nu a abuzat vreodată de droguri sau alcool și nu au fost vreodată deprimați. Totuși, mama povestea adesea despre copilăria ei extrem de dificilă, iar aceste istorisiri au avut asupra lui un impact semnificativ.

Mama lui Ron crescuse într-un cartier sărac, afectat de infracționalitate, bande și incendieri și trăise trauma îngrozitoare de a fi asistat la uciderea mamei ei, atunci când au intrat într-un magazin care tocmai era jefuit. Printr-o altă turnură tragică a vieții, bunicul lui Ron a murit de cancer la plămâni un an și jumătate mai târziu. Având slujbe ciudate și bazându-se pe prieteni, mama lui Ron a reușit cumva să termine liceul și facultatea, unde l-a întâlnit pe tatăl lui Ron.

În ciuda dificultăților copilăriei, ea și soțul ei au creat un cămin iubitor. Tatăl lui Ron era un bărbat stabil și de încredere, căruia îi plăceau reamenajările practice, astfel încât în casa lor mereu era câte o cameră în curs de renovare. Timid și rezervat, tatăl lui Ron aprecia energia soției, prietenii și viața socială pe care le adusese în viața lui. Cu toate acestea, toți membrii familiei erau de acord că mama lui Ron era o persoană care nu putea sta liniștită. Deși avea multe responsabilități, era mereu

gata să ajute pe altcineva. Era plăcută și respectată în comunitate, ceea ce îi făcea pe Ron și pe fratele său să se simtă mândri. Totuși, în unele momente Ron se simțise abandonat din cauza tuturor activităților ei, iar pe măsură ce creștea, se îngrijora de incapacitatea ei de a se relaxa. În ciuda preocupărilor privind salvarea mamei, el îi atribuise ei și atitudinii sale pozitive toate reușitele sale.

Probabil cel mai mare impact în dezvoltarea trăsăturilor lui de cavaler alb a fost nevoia mamei de a povesti și repovesti detaliile dificile și înfricoșătoare ale copilăriei ei. Când începea să povestească, tatăl se retrăgea tăcut la una dintre activitățile lui de renovare, urmat de obicei de fratele lui Ron. Ani mai târziu, Ron l-a întrebat pe tatăl lui de ce pleca și nu rămânea să asculte. „Am observat că ascultarea nu o ajuta", a explicat tatăl său și că „durea prea tare s-o ascult".

Însă Ron a rămas și a ascultat. A simțit că mama sa „avea nevoie să-și spună povestea și să aibă pe cineva care să o asculte". Ron o asculta în timp ce spălau vase, când făceau comisioane sau în acele rare momente în care mama se relaxa în fața unui platou cu fursecuri; în tot acest timp, Ron se simțea puternic, util și special.

Totuși, istorisirile mamei au avut și un impact negativ asupra lui. Suferea de câteva fobii, era îngrozit când auzea sirena mașinii de pompieri, iar când unul dintre părinți avea o răceală, devenea atât de anxios, încât dezvolta dureri de stomac — ceea ce îl făcea să se întoarcă acasă de la școală. Pe când avea 11 ani, grijile lui pentru sănătatea părinților au atras atenția unui consilier școlar, care l-a trimis la psiholog. Ron a mers mai bine de un an la psiholog. Acesta s-a întâlnit și cu mama lui Ron și de câteva ori cu amândoi.

În timpul unei astfel de ședințe, au fost discutate povestirile mamei. Ron nu își amintește ce s-a spus în acea întâlnire, însă își amintește că istorisirile ei au încetat după aceea. De-a lungul terapiei, fobiile sale păreau a se fi diminuat. S-a descurcat

bine în gimnaziu și în liceu, a avut prieteni și a fost în echipa de atletism a universității. Își dorea să fie perfect, astfel încât mama să nu mai aibă vreun motiv de îngrijorare. Până în ziua de astăzi își privește mama atât cu o venerație legată de modul în care depășise toate acele dificultăți, cât și cu îngrijorarea că are de trăit cu asemenea teribile cicatrici rămase din copilărie.

Ron a urmat facultatea, unde s-a descurcat bine din punct de vedere academic și social. Pentru că s-a simțit ajutat de terapia pe care a primit-o ca adolescent, a ales ca specialitate psihologia și a urmat cursurile postuniversitare pentru doctorat.

SĂ ÎL ÎNȚELEGEM MAI BINE PE RON

Puteți observa cu ușurință de ce îl numim pe Ron cavaler alb. În mod repetat, el a dovedit un comportament de salvator cu prietenele lui și cu soția sa; chiar Margot l-a numit „cavalerul ei pe cal alb". Deși cunoaștem puține despre Valerie, ceea ce știm sugerează că ea se confrunta cu depresia și alcoolismul și, așa cum o dovedeau mesajele ei frecvente către Ron, și ea căuta o salvare. Ron avea o nevoie exagerată ca ceilalți să-i ceară ajutorul. Se identificase cu pierderea mamei și astfel el însuși se temea de pierdere și separare. Nega realitatea problemelor partenerelor sale și era excesiv de acordat la nevoile lor. În fine, își găsise în mod repetat partenere ce resimțeau nevoia de a fi salvate.

Cum a ajuns Ron un cavaler alb? Ambii părinți au fost prezenți în viața lui, fără a avea vreo patologie extremă care i-ar fi făcut indisponibili. L-au tratat cu iubire și respect. Cu toate acestea, mama, fără a fi conștientă că își copleșea familia, povestea și repovestea istoriile traumelor ei, fapt prin care contribuise semnificativ la comportamentul hiperempatic al lui Ron.

CEL DISPUS SĂ ASCULTE

Tatăl lui Ron nu putea asculta poveștile soției lui: ar fi fost dureros pentru el să-i audă suferința. În schimb, cu fiul cel mic de partea sa, dărâma pereți și instala conducte noi. Preluând în cadrul familiei rolul „celui dispus să asculte", Ron devenise un cavaler alb în curs de formare. Asculta nu numai pentru că acesta era rolul său, ci și datorită empatiei pentru mama sa. Empatia l-a determinat să preia acțiunea, iar acțiunea asumată a fost să asculte mai departe. Apleca urechea la istoriile mamei, astfel încât ea să se simtă auzită și să nu fie lăsată singură cu amintirile ei. Din păcate, acest rol de „ascultător" a fost copleșitor și l-a făcut extrem de anxios.

ANXIETATEA FAȚĂ DE RELAȚIILE APROPIATE

Istorisirile din copilăria mamei au fost pentru Ron o sursă majoră de anxietate. Aceste povești descriau o lume în care pericolul pândea la orice colț, iar părinții erau incapabili să își protejeze copiii din cauza unor circumstanțe mai presus de controlul sau priceperea lor. Această lume era în realitate mult diferită de viața sigură a familiei de clasă mijlocie din care provenea Ron. Însă, fără intenție, poveștile mamei l-au suprastimulat pe Ron și l-au făcut să se simtă anxios și vulnerabil. Pentru a-și gestiona sentimentele de anxietate și de vulnerabilitate privind binele mamei și al lui, Ron a rămas aproape de ea, fiindu-i sprijin. Mai mult, ajutându-și și protejându-și mama, Ron creștea, de fapt, și capacitatea acesteia de a-l ajuta și proteja pe el, ceea ce îl reasigura și liniștea.

O altă sursă a anxietății lui Ron a fost identificarea cu mama lui. Ron a făcut din lumea copilăriei mamei propria lui lume. Identificarea a fost evidentă în fricile lui din copilărie. De exemplu, era speriat de mașinile de pompieri la fel cum trebuie să fi fost și mama lui, trăind într-un cartier afectat de incendii. Era excesiv de preocupat în legătură cu sănătatea părinților săi, temându-se cel mai probabil că mama sau tata ar putea să moară (și să-l lase

singur), la fel cum s-a întâmplat cu bunicii materni. Salvarea mamei, a colegelor și mai târziu a prietenelor intime și a soției poate fi văzută ca o identificare cu salvarea cronică a mamei sale.

Ron a simțit adesea în copilărie că atenția mamei era atrasă de orice persoană care avea o nevoie mai stringentă decât a lui. Deși a fost probabil deranjat de absența mamei când ea era plecată pe undeva oferind ajutor, lecția pe care a învățat-o era că oamenii buni îi salvează pe cei ajunși la ananghie, iar el aspira să fie un om bun. A înțeles și că, atunci când mama își oferea în mod altruist ajutorul salvându-i pe alții, își salva inconștient sinele copilăriei sale.

NEVOIA DE A FI UTIL

Când Ron a ajuns la facultate, și-a ales ca specializare psihologia. Terapia pe care o primise în copilărie i-a oferit atât de mult ajutor, încât și-a dorit să îi ajute, și el, pe alții. Pentru Ron însă aceasta nu era doar o profesie. Plecând de la felul său special în care înțelegea să se facă iubit, Ron avea nevoie să fie util, să fie de ajutor pentru alții. Ce altă profesie ar fi fost mai bună pentru a împlini nevoile lui Ron decât una în care să fie de ajutor ascultându-i pe alții?

Nevoia lui Ron de a sări în ajutorul altora i-a influențat și alegerea partenerelor. Atracția lui pentru femeile care sufereau se asemăna cu relația cu mama sa, în care Ron era salvatorul altruist, iar mama — persoana aflată la ananghie. Deși traumele din copilărie ale lui Margot difereau de cele ale mamei lui Ron, ambele femei și-au pierdut de timpuriu mamele, ceea ce le-a provocat frică și vulnerabilitate. Margot, asemenea mamei lui Ron, își exhiba emoțiile, „difuzându-le" către lumea întreagă. Când a auzit-o pe Margot citindu-și poezia, a fost ca și cum ar fi retrăit povestea mamei sale. Nu e de mirare că a simțit o asemenea strângere de inimă.

Ron era atras în special de femeile vulnerabile. Vulnerabilitatea lui Margot i-a oferit atât sentimentul de a fi util și eficient, cât

și ocazia de a se simți puternic și responsabil. Ron îi oferise lui Margot îngrijirea și atenția refuzate în copilărie, iar ea îl adorase din acest motiv. Părea că se potrivesc de minune, până când Margot, cu ajutorul antidepresivelor, al terapiei și posibil prin relația ei cu Kyle, a scăpat de sentimentele de neajutorare și vulnerabilitate.

Îmbunătățirea stării psihice a lui Margot i-a produs lui Ron sentimentul că nu mai avea vreun rol în viața ei, de vreme ce nu mai trebuia să o salveze. De exemplu, când Margot a dorit să scrie despre bucuria maternității, Ron s-a simțit singur și inutil. Cel mai probabil, chiar acest disconfort l-a determinat să îi sugereze lui Margot că ar trebui să revină la temele poetice triste de odinioară, întrucât aceasta ar restabili relația anterioară în care Ron se simțea că e în siguranță și că ține lucrurile sub control. Este posibil ca Margot chiar să fi avut dreptate când a replicat că Ron o plăcea mai mult deprimată, astfel încât el să poată fi cel puternic. Ron s-a simțit respins și s-a temut că legătura lor se va dizolva dacă ea nu va mai fi atât de neajutorată. Distanțarea lui ulterioară a declanșat anxietatea lui Margot, însă această situație a trezit în Margot sentimente de furie și agresivitate față de Ron în loc să simtă că are mai multă nevoie de el.

MOTIVELE CARE L-AU DETERMINAT PE RON SĂ RĂMÂNĂ ÎN CĂSNICIE

Câteva aspecte importante l-au ținut pe Ron în căsnicie, toate conținând elemente de vinovăție, empatie sau frică. Primul motiv pentru care Ron a rămas a fost relația cu fiul său. Era foarte atașat de Kyle, iar ideea de a fi separat de el era intolerabilă. Totodată, empatiza cu acesta și se îngrijora de efectele pe care divorțul și aranjamentul custodiei le-ar putea avea asupra lui Kyle și a relației lor. Și poate cel mai important, Kyle era centrul vieții lui Ron, iar acesta ar fi făcut orice pentru a menține fericirea și siguranța copilului.

Ron empatiza și cu Margot și simțea vinovăție, imaginându-și durerea pe care i-ar fi provocat-o dacă ar fi plecat. În plus, dacă înțelegem că Ron o vedea pe Margot ca pe un substitut pentru propria sa mamă, e clar de ce i-ar fi fost dificil să o părăsească. Întrucât stima de sine a lui Ron provenea parțial din rolul de salvator și protector al mamei, el nu putea deci tolera separarea.

Considerându-se a fi o persoană corectă, Ron se simțea vinovat pentru relația sa cu Valerie. Viața dublă pe care o ducea era profund discrepantă față de conștiința lui morală și față de idealurile sale, dând naștere vinovăției și confuziei.

IDEALIZAREA SAU DEVALORIZAREA PARTENERELOR

Pentru a-și gestiona vinovăția și a-și justifica infidelitatea, Ron o idealiza în prezent pe Valerie și o devaloriza pe Margot. Margot fusese întotdeauna deschisă în legătură cu problemele ei emoționale, iar în căsnicia lor de până acum, acestea nu au diminuat iubirea pe care Ron i-o purta. De fapt, Ron a idealizat-o pe Margot timp de mulți ani, considerând că vulnerabilitatea ei are un romantism tragic și că ea dovedește o înțelegere profundă a lumii. Când Margot a devenit instabilă, Ron și-a asumat ușor rolul îngrijitorului pentru ea și fiul lor, fără a se plânge. Chiar s-a bucurat de acest rol.

Oricum, în ultimii ani Margot s-a descurcat destul de bine, iar rolul de salvator al lui Ron s-a diminuat substanțial. Dar, în loc să se bucure de creșterea încrederii în sine a lui Margot, Ron s-a simțit exclus și a dedus că ei doi erau incompatibili, concluzie care masca anxietatea provocată de ideea că ea nu mai are nevoie de el.

Ignorând semnalele de avertizare — numeroasele mesaje ale lui Valerie, consumul de alcool și refuzul ei de a reveni la A.A. —, Ron o idealiza acum pe Valerie. O privea ca fiind puternică și stabilă, ceea ce îl făcea să simtă că și-a găsit un partener egal. El credea că intuițiile ei dovedeau un „caracter empatic extraordinar",

ceea ce îl făcea să se simtă înțeles. Considera intensitatea relației lor sexuale drept un indicator al pasiunii ei, iar aceasta îl făcea să se simtă puternic și viril.

Idealizarea și dorința lui pentru Valerie ar fi condus inevitabil la o repetiție a dezamăgirii și sentimentului de a fi fost respins — așa cum se simțise și în relația cu Margot. Ron căuta în mod conștient un alt tip de parteneră. Inconștient, repeta doar tiparul salvatorului, care începuse în copilărie când, prin idealizarea mamei, se protejase de adevărul decepționant și înfricoșător — acela că mama lui era într-o suferință prea mare pentru a-l salva pe băiatul vulnerabil, care se pretindea drept confidentul și eroul ei.

TIPARE ALE CAVALERULUI HIPEREMPATIC

Betsy și Ron veneau din medii foarte diferite și totuși ambii s-au regăsit în situația de a-și salva în mod repetat partenerii. Să privim câteva dintre asemănările și deosebirile dintre acești doi oameni și să încercăm să înțelegem cum au ajuns în astfel de relații nesănătoase.

NEVOIA DE A TE FACE UTIL

Atât Betsy, cât și Ron au dezvoltat o nevoie de a fi utili, de a simți că ceilalți au nevoie de ei. În cazul lui Betsy, nevoia a venit din convingerea că nu a fost dorită, astfel încât trebuia să se facă dezirabilă și merituoasă, recunoscând și împlinind nevoile altora. Nevoia lui Ron a izvorât din rolul de protector al mamei, care îi fusese atribuit în mod tacit. Cu toate acestea, în spatele ambelor seturi de motivații stătea dorința lor de a fi apropiați de părinți, de alți îngrijitori sau de parteneri, pentru a-și putea împlini propriile nevoi. Având în vedere respingerea cauzată de resentimentele mamei,

Betsy a avut nevoie să fie apropiată de profesoarele, prietenele și mentorii ei. Ron, în schimb, a trebuit să fie apropiat de mama sa pentru a o proteja.

ALEGEREA UNUI PARTENER

Atât Betsy, cât și Ron și-au ales parteneri suferinzi, cu trăsături de personalitate similare părinților lor și care își gestionau numai parțial propriile vieți. Phil, avea elemente similare ambilor părinți ai lui Betsy. Margot avea multe în comun cu mama lui Ron. În orice caz, atât Phil, cât și Margot erau persoane aflate în suferință. Punctele pe care aceștia le aveau în comun cu îngrijitorii imperfecți din copilăria celor doi „cavaleri" au exagerat empatia pe care Betsy și Ron o simțeau pentru partenerii lor și le-au intensificat înclinația spre a intra în rolul de salvator. Salvând și făcându-se indispensabili, atât Betsy, cât și Ron au sperat să creeze o legătură solidă și îndelungată cu partenerii lor și să se asigure că aceștia vor fi suficient de puternici încât să le ofere dragoste și siguranță.

COMPORTAMENTE DE SALVARE ȘI CONSECINȚELE LOR

Deși atât Betsy, cât și Ron s-au angajat în oferirea ajutorului, modul în care au făcut-o și rezultatele eforturilor lor au fost diferite. În ciuda acestor diferențe, impactul general al comportamentului de salvare asupra relațiilor a fost similar. Betsy l-a salvat pe Phil, oferindu-i o viață confortabilă și străduindu-se să îl ajute să își atingă visul, compensând astfel vinovăția nemeritată pentru eșecul mamei ei de a-și atinge visul. Ron a salvat-o pe Margot oferindu-i alinare emoțională, sprijin și stabilitate, așa cum făcuse pentru mama sa.

Încercările lui Betsy de a-l salva pe Phil l-au făcut pe acesta să se simtă judecat, criticat, inadecvat și incompetent. Dar aceste străduanii au făcut-o și pe ea să se simtă frustrată, trădată, atacată pe

nedrept, neapreciată și minimalizată. Încercările lui Ron de salvare, care au inclus facilitarea accesului lui Margot la tratamentul psihiatric adecvat și la consiliere, au contribuit probabil la creșterea stimei de sine, a stabilității și a competenței acesteia.

Spre deosebire de salvarea oferită de Betsy, în anumite privințe salvarea lui Ron a avut, de fapt, succes. Cu toate acestea, pe măsură ce depresia lui Margot se atenua, Ron a devenit nefericit, singur și agresiv, probabil deoarece îmbunătățirea situației ei a deranjat echilibrul căsniciei lor. Ne putem întreba ce s-ar fi întâmplat în mariajul lor dacă Margot nu s-ar fi stabilizat: ar fi fost Ron fericit să rămână în rolul celui care acordă îngrijire sau ar fi acumulat noi resentimente?

Și ce am putea spune despre Betsy? Dacă Phil ar fi devenit mai activ și dacă și-ar fi asumat o responsabilitate mai mare față de propria viață, ar fi fost Betsy fericită? Ar fi continuat să se implice la modul obsesiv în acel proiect de creare a unui joc video, incapabilă să îl lase pe Phil să aibă propriul succes? Sau ar fi devenit retrasă, îngrijorându-se că nu mai este utilă? Sau poate s-ar fi simțit mândră și în siguranță? Desigur, nu avem de unde să știm. Ceea ce știm este că, în ciuda întregii lor dăruiri și a ajutorului acordat, ambii cavaleri albi au sfârșit simțindu-se învinși.

CAPTIVI ÎNTRE EMPATIE ȘI VINOVĂȚIE

Deși viețile lor aveau drumuri diferite, atât Betsy, cât și Ron s-au trezit copleșiți de vinovăție, incapabili să iasă din relațiile lor nefericite. Acesta este unul dintre rezultatele cele mai previzibile ale încercărilor de salvare în cazul cavalerilor hiperempatici. După cum vă amintiți, acest tip de salvator anticipează și totodată empatizează cu sentimentele partenerului. Deși cei mai mulți dintre noi încercăm să luăm în considerare impactul emoțional pe care comportamentul nostru îl va avea asupra partenerilor, empatia extremă a acestui cavaler alb creează o hiperconștientizare

a emoțiilor partenerului. Așa nefericiți cum deveniseră Betsy și Ron în propriile relații, traiul cu propria nefericire era de preferat ideii că ar fi provocat durere partenerului dacă l-ar fi părăsit. Ca urmare, ei au rămas în relațiile lor, captivi între propria vinovăție și empatie.

REZUMAT

Cavalerul alb hiperempatic își alege un partener cu o nevoie pe care crede că i-ar putea-o împlini. În acest scop, se străduiește să fie bun, util și atent în încercarea de a se face indispensabil și pentru a securiza legătura. În mod previzibil, comportamentul său caracterizat de un altruism aparent, de hiperempatie, de responsabilitate în exces și de abnegație creează resentimente și amărăciune care conduc spre nefericirea lui și a partenerului.

În capitolul următor veți întâlni doi cavaleri întinați (alb-pătați). Spre deosebire de cavalerul alb hiperempatic, o sursă majoră de stres în relațiile cavalerului întinat este temerea că slăbiciunea, vulnerabilitatea sau inadecvarea vor deveni vizibile pentru ceilalți.

TEME DE REFLECȚIE

- Cât de mult v-ați sacrificat pentru a menține conexiunea cu partenera/partenerul?
- Cum sunt influențate sentimentele dumneavoastră de sentimentele partenerei/partenerului?
- Dacă partenerul/partenera este într-o dispoziție proastă, cât de determinat sunteți să îl/o faceți să se simtă mai bine?
- Ați rămas vreodată într-o relație deoarece vă simțeați vinovat de durerea pe care i-ați provoca-o partenerei/partenerului dacă l-ați părăsi/ați părăsi-o?

- Ați rămas vreodată într-o relație deoarece ați crezut că este ultima șansă de a găsi o pereche?
- Cum vă simțiți atunci când sunteți cel care oferă îngrijire într-o relație?

6.

Istorii ale cavalerilor pe cal alb: Cavalerul întinat

Cavalerul întinat (alb-pătat) caută un partener care să îl valideze și să îl admire, însă nevoia de atenție este deseori mai mare decât cea pe care acesta i-o poate oferi. De obicei cavalerul întinat ajunge în terapie atunci când se simte golit afectiv sau deprimat, când dorește să „repare" un partener pe care îl simte ca fiind nerecunoscător și nefericit, când partenerul amenință că pleacă din relație sau când copilul său are nevoie de ajutor.

Indiferent de motivația pentru a începe o terapie, cavalerul întinat se confruntă cu vulnerabilitatea și cu sentimentul de inadecvare care se infiltrează în relațiile sale intime. În acest capitol îi veți cunoaște pe Brad și Kimberly, doi cavaleri întinați. Brad avea o imagine nerealistă despre cine era și cine ar trebui să fie, fundamentată pe așteptările părinților și pe adorația excesivă a mamei pentru el. În schimb, Kimberly se simțea inadecvată și neîmplinită din cauza trecutului și a comportamentului mamei sale, pe lângă criticile tatălui vitreg și nevoia acestuia de a o privi ca pe o extensie proprie. Apelând la relația de cuplu în scopul depășirii sentimentelor de inadecvare, atât Brad, cât și Kimberly au căutat parteneri care aveau nevoie de salvare și care le-ar fi putut confirma valoarea personală.

• Brad

Brad, în vârstă de 44 de ani, era proprietarul unui magazin de suplimente nutritive. Era căsătorit de cincisprezece ani cu Patricia. Au ajuns la terapia de cuplu din cauza nefericirii Patriciei și a suspiciunii ei că Brad avea o aventură cu terapeuta sa chiropractician, suspiciune pe care Brad o considera ca nefondată. Patricia credea că Brad a rămas în căsnicie datorită contului ei de economii, modest, dar util. Brad susținea că „o iubea și o adora" pe Patricia și că se simțea rănit, dezamăgit și confuz față de negativitatea ei, de lipsa de apreciere și înțelegere și de recenta ei abstinență sexuală. Credea că el și Patricia sunt „modelul clasic al cuplului reușit" și afirma că ar face orice pentru ca ea să fie fericită. Aceste afirmații au făcut-o pe Patricia să simtă că „înnebunește" și să se întrebe dacă ei doi „chiar vorbeau despre aceeași căsnicie".

ISTORICUL RELAȚIEI LUI BRAD CU PATRICIA

Cuplul s-a întâlnit atunci când Patricia i-a cerut lui Brad câteva sfaturi la magazinul său de suplimente alimentare. Patricia sperase că Brad îi va recomanda niște suplimente, pentru a corecta dezechilibrul nutrițional pe care se temea că bulimia ei i-l provoacă. Brad și-a amintit cum s-a gândit că ochii Patriciei „erau de culoarea ametistului" și că ea era „absolut uimitoare". Deși produsele erau în stoc, s-a oferit să facă o comandă specială pentru ea, doar pentru a-i obține numărul de telefon. Două zile mai târziu i-a livrat produsele acasă.

Patricia era designer de interior și când Brad a pășit pentru prima dată în apartamentul ei, a fost impresionat imediat de „stilului ei relaxat, dar elegant". I-a dat suplimentele și a întrebat-o despre bulimie. Șovăind, Patricia a povestit cum tatăl său, medic de profesie, a murit brusc, lăsând-o pe mama ei copleșită de rolul de mamă singură. Încercând să atenueze stresul mamei,

Patricia s-a străduit să fie perfectă — și, cumva, a fi slabă devenise parte din această căutare a perfecțiunii. Brad își amintește că a cuprins-o cu brațul și i-a spus că era deja perfectă și speră că o poate ajuta să își vadă perfecțiunea. Patricia a suspinat, spunând că nu se mai destăinuise cuiva atât de mult până acum. În acel moment de „sinceritate completă și absolută", Brad s-a îndrăgostit de ea.

Brad descrie ca „minunați" primii ani ai căsniciei lor. Era mereu gata s-o ajute, iar Patricia îl considera un „soț extraordinar". După trei ani de căsnicie, Patricia a născut o fetiță sănătoasă și și-a redus activitatea de designer. Programul redus împreună cu susținerea lui Brad i-au ameliorat tensiunea, făcând-o mai puțin susceptibilă la episoadele de bulimie.

Din perspectiva lui Brad, următorii câțiva ani au fost „fermecători". S-a născut fiul lor, fiica lor era „încântătoare", iar Brad a putut să o recomande pe Patricia câtorva dintre clienții săi înstăriți pentru proiecte de amenajare. În plus, Brad a dobândit printre clienții săi reputația de „vindecător mai bun" decât doctorii acestora, ceea ce a dus la înflorirea afacerii și i-a permis deschiderea unui nou magazin.

Patricia însă avea multe îngrijorări. Deși respecta mult abilitățile clinice ale lui Brad, și-l amintea pe tatăl ei discutând despre cazuri complicate care necesitau trimiteri la specialiști pentru a se putea interveni pe baza celor mai noi descoperiri științifice și tehnologice. Era îngrijorată de credința nerealistă a lui Brad că ar fi un vindecător mai bun decât medicii clienților lui și că aceasta ar putea cauza întârzierea sau lipsa primirii tratamentului adecvat ori ar putea chiar conduce la viitoare reclamații în justiție. Brad a considerat ofensatoare îngrijorările ei și a refuzat să le mai discute.

Brad era și extrem de competitiv. Indiferent dacă era vorba de gazonul din fața casei, de o mașină nouă, de o vacanță sau un computer, Brad avea nevoie de ce e mai nou și mai bun, în special prin comparație cu ceea ce aveau vecinii sau prietenii.

Îndată ce le obținea, îi discredita pe cei care aveau mai puțin. Brad susținea că el își dorea tot ceea ce este mai bun, doar pentru că familia sa merita asta și pentru că nu voia ca ei să resimtă rușine. Dar Patricia argumenta că, prin cumpărăturile compulsive, Brad le transmitea copiilor valori distorsionate și provocase o asemenea presiune financiară asupra bugetului familiei, încât, pentru a evita datoriile prea mari, fuseseră nevoiți să apeleze la capitalul din fondul ei de economii. I-a cerut în mod repetat să o includă în deciziile privind achizițiile majore și planurile de vacanță, dar Brad i-a răspuns doar prin promisiuni goale.

Compulsia lui Brad de a se compara sau chiar de a concura cu alții s-a extins spre aspecte legate de corp și înfățișare. Un autoproclamat „fanatic al exercițiului", Brad vorbea la sală sau cu necunoscuții de pe stradă despre dezvoltarea musculară, a lui și a altora. Dacă trecea pe lângă o persoană obeză, făcea discret comentarii dezaprobatoare spre Patricia, întrebându-se cum de poate trăi în felul acesta. Aceste comentarii o deranjau pe Patricia, nu numai pentru lipsa lor de compasiune, ci și pentru că Patricia luase recent în greutate.

Câștigul în greutate al Patriciei era parțial consecința sănătoasă a sprijinului pe care i-l acordase Brad ca să-și depășească bulimia. Restul creșterii în greutate era din pricina mâncatului pe fond de anxietate și, paradoxal, îngrijorării privind părerea lui Brad despre ea. Dacă se uitau împreună la televizor, iar pe ecran apărea o femeie frumoasă, comenta despre „corpul frumos" al femeii, ceea ce o făcea pe Patricia să se simtă urâtă și grasă. Brad își argumenta comentariile spunând că făcea pur și simplu „o observație" și că el considera corpul Patriciei destul de sexy. Brad mai credea că „interpretările ei greșite" demonstrau nemulțumirea față de greutatea pe care o avea, motiv pentru care îi reamintea să facă exerciții, îi aducea acasă cărți de nutriție și îi prepara băuturi dietetice. Era uluit că toate acestea o făceau pe Patricia să se simtă prost.

Ezitarea lui de a empatiza cu Patricia era în contrast evident cu modul empatic în care se purta cu câinele. Se îngrijora că acestuia i-ar putea fi prea frig ori prea cald, că ar fi prea singur ori prea ignorat. Câinele a distrus grădina Patriciei și nu era dresat corespunzător, dar Brad nu a făcut mare lucru pentru a controla comportamentul acestuia. Au apărut și tensiuni cu vecinii, care au chemat poliția din cauza lătratului. Brad a considerat că lătratul nu era o problemă și că vecinii erau absurzi, deși Patricia era de acord cu vecinii.

În afară de faptul că aveau opinii diferite privind astfel de evenimente, adesea și le aminteau în mod diferit, în special dacă acestea o implicau pe Patricia ca fiind „eroina". Dacă Patricia se descurcase bine cu un vecin supărat, cu o factură greșită sau cu gestionarea copiilor, Brad repovestea evenimentul punându-se pe el ca protagonist. Și chiar și atunci când Brad era cu adevărat eroul, în momentul în care repovestea, reușitele sale luau proporții exagerate în raport cu realitatea.

Și reversul era adevărat: Brad nu recunoștea niciodată că a greșit. Dacă lipsea un obiect de pe biroul Patriciei și îl descoperea ulterior pe biroul lui, pur și simplu îl ignora. Dacă promitea că o ia pe Patricia la 5:30, dar ajungea la 6, insista că ea îi spusese ora greșită. Chiar și când îi arăta e-mailul în care scria 5:30, el nu spunea decât „Ah". Brad era uimit că aceste evenimente contau atât de mult pentru ea. „Probleme de comunicare apar oricând", spunea el, „dar trebuie să fii pozitivă". Patricia simțea că aceste comentarii deviau în mod nedrept atenția dinspre greșeala lui spre ea. Brad se apăra, susținând că și-ar dori ca ea să aprecieze ce „bărbat bun și dedicat" este și cât de mult muncește pentru a aduce o schimbare pozitivă în viața ei.

Patricia era de acord din toată inima că el adusese schimbări pozitive în viața ei, dar, întrucât rareori își recunoștea greșelile, nu putea avea încredere în el. Această lipsă de încredere era deranjantă, mai ales în privința bănuielilor privind infidelitatea lui, care au făcut-o să evite relațiile sexuale conjugale. În urmă

cu doi ani, găsise în torpedoul mașinii lui un volum de poezii de dragoste, în care un scris de mână feminin spunea: „Fără vreun motiv anume..." Brad explicase că volumul nu era decât un dar de apreciere din partea unei cliente recunoscătoare.

În anul următor, chiar înainte de Ziua Sfântului Valentin, Patricia l-a văzut pe Brad intrând într-un magazin de lenjerie și a presupus că îi cumpără ei un cadou. Când a sosit ziua de Sfântul Valentin, Brad i-a oferit bomboane, un cadou pe care ea l-a considerat „lipsit de respect", ținând cont de problemele ei cu greutatea. Apoi l-a confruntat în privința magazinului de lenjerie. Brad a explicat că plănuise să îi cumpere ceva de acolo, dar nu a găsit măsura ei la niciunul dintre produsele despre care credea că i-ar fi plăcut. Patricia a luat această explicație drept o altă aluzie la greutatea ei.

Evenimentul final care a trezit suspiciunile Patriciei apăruse cu o săptămână înainte de a apela la terapie. Brad vorbea însuflețit despre „frumusețea și inteligența" chiropracticienei lui, care „se lupta să își păstreze stima de sine" în timp ce negocia aranjamentele financiare cu fostul ei soț. Când Brad a descris cum a asigurat-o că era „perfectă" și cum s-a oferit să o ajute sunându-l pe fostul ei soț, în mintea Patriciei „s-a declanșat alarma" și a știut pur și simplu că aceștia aveau o aventură.

Brad a negat acuzațiile ei și „a refuzat să le ia în serios", găsindu-și un alt chiropractician. A spus că, prin intermediul magazinului, a intrat în contact cu o mulțime de femei care, în timpul consultațiilor despre nevoile nutriționale, i-au dezvăluit informații personale și intime. Se considera un bărbat chipeș, dar și un bun ascultător, combinație pe care majoritatea femeilor o găseau atrăgătoare. De aceea el credea că Patricia ar fi trebuit să se obișnuiască cu asta, după atâția ani. A negat ferm că ar fi călcat strâmb. A adăugat că poate a luat decizii fără a o consulta, dar, ținând cont că ei doi „erau atât de apropiați", a presupus firesc că, dacă planurile sale erau bune pentru el, atunci erau bune și pentru ea. Și, cel mai important, era

intrigat și teribil de rănit că Patricia se putea concentra numai pe „neînțelegeri minore", în timp ce ei doi se bucurau „de o viață atât de minunată împreună".

Până la finalul discursului său, Patricia începuse deja să plângă și a spus: „Tocmai am spus că mă faci să mă simt urâtă și grasă, că nu îți recunoști niciodată greșelile și că bănuiesc că ai o aventură, iar tu spui că avem o viață minunată?" S-a întors spre terapeută și a întrebat: „Sunt nebună pentru că mă supăr?"

PARTENERELE ANTERIOARE ALE LUI BRAD

Brad s-a simțit mereu confortabil în preajma femeilor și s-a bucurat să aibă cât mai multe prietene. Înainte de relația cu Patricia, a avut relații apropiate cu o femeie supraviețuitoare a unui viol, cu o alta care suferea de insomnie și cu o femeie căsătorită, care era nefericită. Acestea s-au bazat pe sprijinul lui Brad, iar el s-a simțit „onorat" că i-au încredințat problemele lor. A clarificat totuși rapid că ceea ce l-a atras la aceste femei nu era faptul că problemele lor i-au permis „să fie un cavaler pe calul său alb", ci că „le-a admirat întru totul caracterele incredibil de puternice".

COPILĂRIA ȘI TINEREȚEA LUI BRAD

Brad a fost copil unic, crescut în suburbia unui mare oraș. Părinții lui s-au cunoscut la o „întâlnire aranjată" și s-au căsătorit zece luni mai târziu pe când tatăl avea 22 de ani, iar mama 20. Brad crede că părinții lui au avut o căsătorite „nemaipomenită".

Își descrie tatăl ca fiind „un om blând și bun", a cărui bunătate i-a făcut pe alții să profite de el. Lucra la un magazin de bricolaj și, dacă o persoană avea o nevoie, fie că era un client, soția sau șeful lui, tatăl lui Brad se dădea peste cap să ajute. Acest comportament de oferire a ajutorului l-a făcut să neglijeze

alte responsabilități și i-a întârziat promovarea ca manager, ceea ce l-a împiedicat să obțină statutul pe care Brad credea că îl merita. Pe de altă parte, proprietarul magazinului de bricolaj i-a recunoscut și apreciat munca susținută, ajutându-l să obțină un credit imobiliar avantajos. Astfel, tatăl a fost capabil să cumpere o casă frumoasă în suburbie, pe care mama lui Brad și-a dorit-o dintotdeauna, deși aceasta a pus presiune pe bugetul familiei, iar el a fost nevoit să lucreze peste program.

În general Brad avea o perspectivă pozitivă asupra evenimentelor din copilăria timpurie. Își descria mama drept „o femeie remarcabilă și dedicată". L-a asigurat întotdeauna că va deveni bogat și celebru prin descoperirea unui tratament pentru cancer, ceea ce, crede Brad, i-a oferit motivația de a înfrunta provocările intelectuale. Mama aprecia importanța unei stime de sine bune și „nu își dorise niciodată ca [el] să se simtă un ratat". Brad își amintește că avea 6 ani și se îngrijora că este prost, deoarece nu reușea să potrivească piesele unui puzzle. S-a plâns mamei, care a aruncat jocul de puzzle și a declarat că acesta era fie prost conceput, fie îi lipsea vreo piesă esențială.

Când Brad a intrat în clasa I, mama sa a început să aibă episoade frecvente și severe de durere abdominală. Cauza acestora a rămas necunoscută, în ciuda multiplelor vizite la medici. Aceste „crize" au obligat-o să rămână acasă în pat, ținând strâns pe abdomen o pernă electrică. Deseori, fără ca tatăl să știe și chiar împotriva dorinței lui Brad, mama suna la școală și spunea că băiatul este bolnav, astfel încât să poată rămâne împreună, privind la televizor, inventând povești sau jucându-se. Brad își amintește cu drag de acele zile. Mama îi spunea „micul meu doctor", deoarece prezența lui părea să îi reducă durerea. Totuși, în alte momente, se încuia în dormitor și îl dădea afară strigând să o lase în pace sau îl trimitea la școală chiar dacă era cu adevărat bolnav. Brad înțelege aceste evenimente drept indicatori ai severității suferinței mamei.

Când nu era bolnavă, mama se asigura că fiul ei primea recunoaștere și toate laudele posibile pentru un copil. Când o temă sau un proiect școlar nu primea o notă mare, mama sa mărșăluia în biroul directorului insistând că munca lui Brad a fost evaluată nedrept sau incorect. Mama explica faptul că lucrarea lui Brad era „mai sofisticată" decât a celorlalți elevi sau că tratase tema într-o manieră mai inventivă sau mai creativă, pe care profesorul său „rigid" nu o putea aprecia. Deși mulți copii s-ar fi simțit jenați de un astfel de comportament, Brad se simțea mândru și protejat. Era la fel de „protectoare" și atunci când profesoara se plângea că Brad a vorbit în clasă fără a fi întrebat, că a fost nepoliticos cu ea și colegii sau că numise temele școlare „puerile și inutile".

„Pueril și inutil" era răspunsul preferat al mamei ori de câte ori tatăl sugera stabilirea unor reguli pentru băiat, privind ora de culcare, banii de buzunar sau limitele care ar fi trebuit impuse comportamentului său. Brad credea că mama sa „i-a recunoscut capacitatea de a lua decizii bune", în timp ce tatăl era mai de „modă veche". Mama lui Brad câștiga întotdeauna disputele, iar Brad spune că și „judecata lui sănătoasă" se datorează atitudinii materne. În afară de faptul că mama i-a permis să își stabilească singur propriile limite, pe măsură ce a crescut ea i-a cerut sfatul atât în chestiunile banale, cât și în cele mai importante. Îi cerea părerea în legătură cu o mașină nouă sau cu o problemă medicală la fel de natural cum o făcea în privința coafurii, a machiajului sau a hainelor, fără a ține cont sau ignorând adesea părerea soțului ei.

Mama lui Brad ignora, de asemenea, îngrijorările financiare ale soțului ei și refuza să își reducă așadar cheltuielile. Brad o considera o „vizionară"; putea recunoaște tendințele importante și știa cât de mult contează să te menții la modă pentru a le face prietenilor și vecinilor cea mai bună impresie. Ca urmare, Brad a condus mereu cea mai bună bicicletă și a privit la cel mai mare televizor. Brad se bucura foarte mult când mergea la

cumpărături cu mama lui. S-au înțeles „grozav" și încă o consideră drept cea mai bună prietenă a lui.

Când Brad avea în jur de 13 ani, tatăl său a fost promovat într-o poziție superioară cu un salariu mult mai mare. În acel moment relația lui cu mama și-a pierdut din intensitate. El a atribuit această schimbare faptului că boala ei dispăruse, permițându-i să petreacă mai multe seri și sfârșituri de săptămână împreună cu soțul ei, reducând însă timpul petrecut cu Brad. Cu toate acestea, își amintește că era bucuros de îmbunătățirea sănătății ei și de capacitatea ei de a trăi o viață mai împlinită.

Tot în jurul vârstei de 13 ani, notele lui n-au mai fost excepționale, ci doar „decente", fapt cauzat în parte de distragerea provocată de diferitele drame ale prietenelor sale, iar în clasa a X-a, de relația cu mama unui prieten. Brad trecuse într-o zi să își vadă prietenul, când a găsit-o pe mama acestuia, o femeie atrăgătoare, de 30 și ceva de ani, tristă și înfășurată doar cu un prosop după ce ieșise de la duș. „Cumva" au ajuns împreună în pat. Aceasta a fost prima experiență sexuală a lui Brad. Nu le-a spus niciodată părinților ce s-a întâmplat și nici nu s-a gândit în vreun fel că această relație ar fi fost abuzivă sau imorală. Crede că între el și această femeie s-a dezvoltat o prietenie adevărată care a durat până când aceasta s-a mutat împreună cu familia ei, în cursul aceluiași an.

Brad a finalizat liceul cu un portofoliu educațional respectabil, dar nu extraordinar. În facultate, era simpatizat și a avut multe prietene, însă mediile sale nu au fost suficiente pentru a fi admis la rezidențiatul medical, spre dezamăgirea lui și a mamei sale. După absolvirea facultății, a obținut un loc de muncă la un magazin de vitamine și și-a planificat să reia cursurile de specialitate necesare pentru a merge din nou la examenul de rezidențiat. Cu toate acestea, postul de la magazin implica instruirea în domeniul vitaminelor și sănătății, subiecte pe care le-a găsit a fi mult mai interesante decât chimia organică.

Magazinul la care lucra a devenit rapid una dintre filialele cele mai cunoscute ale lanțului comercial din care făcea parte, datorită abilității lui de a discuta cu clienții pe diferite teme legate de sănătate. După câțiva ani în care „a făcut bani pentru alții", Brad i-a abordat pe tatăl lui și pe șeful acestuia pentru a discuta posibilele opțiuni. Cei doi i-au împrumutat lui Brad capitalul inițial care i-a permis să își deschidă propriul magazin la vârsta de 29 de ani. Un an mai târziu, cu un magazin prosper și cu respectul mamei recâștigat, a întâlnit-o pe Patricia.

SĂ ÎL ÎNȚELEGEM MAI BINE PE BRAD

Copilăria lui Brad i-a oferit pe mai multe căi o perspectivă de sine distorsionată, supradimensionată și nerealistă. Adorația mamei i-a creat convingerea că este fără cusur. Discrepanța dintre sinele ideal și sinele real l-a lăsat vulnerabil în fața sentimentelor de rușine. S-a transformat într-un cavaler întinat pentru a gestiona nevoia disperată de a evita conștientizarea sentimentelor de rușine și inadecvare. Alegerea repetată a partenerelor care aveau probleme semnificative i-a permis „să își facă apariția călare pe un cal alb", pentru a apărea ca un salvator și a se simți puternic. Lipsa dorinței de a empatiza, tendința spre distorsionarea realității, nevoia de perfecțiune și dorința de a fi adorat au condus însă la conflicte cu partenera sa.

BĂIATUL SPECIAL AL MAMEI

La o privire superficială asupra micuțului Brad și a mamei sale, v-ați putea gândi la cât de norocoși erau să aibă o relație atât de bună. Într-adevăr, Brad încă își privește mama cu respect și admirație și o consideră a fi suportivă, grijulie și cea mai bună prietenă. Deși pledăm bineînțeles pentru parentajul suportiv, grijuliu și iubitor, idealurile egoiste ale mamei l-au împovărat enorm pe Brad: el trebuia

să descopere tratamentul pentru cancer, să îi țină departe durerea abdominală și să aibă succesul pe care soțul său nu îl avea. Îi cerea părerile asupra unor chestiuni care erau cu mult peste puterea lui de înțelegere, ignorându-le pe cele ale tatălui lui Brad. Mama l-a tratat în multe privințe ca pe un partener. Îi cerea părerea despre coafură și machiaj și, fără ca tatăl să știe, îl învoia de la școală pentru a sta cu ea.

Presupunem că această supraevaluare a băiatului și subapreciere a soțului l-au făcut pe Brad să aibă conflicte în privința identificării cu tatăl și să se teamă că acesta nu era suficient de puternic. Având totuși nevoie să protejeze imaginea internă a tatălui, sublinia cât de „blând și bun" a fost acesta, percepând în mod distorsionat lipsa de control a tatălui, prin învinovățirea celorlalți pentru întârzierea succesului profesional.

Intervențiile mamei de pe durata școlii primare l-au împiedicat pe Brad să primească o evaluare realistă a activității și comportamentului său, iar el a presupus că a fi mai puțin decât perfect era o opțiune inacceptabilă, care trebuie respinsă. Absența regulilor și mesajul fățiș că băiatul poate să acționeze așa cum dorește n-au făcut decât să înrăutățească situația. Dar Brad a primit și alte indicii legate de faptul că rolul său de fiu perfect era unul fragil. Cele mai dramatice semne au apărut atunci când mama lui se încuia în dormitor și îl dădea afară sau când îl trimitea bolnav la școală. Relația lui Brad cu mama era astfel una a extremelor: atașament total sau respingere totală.

Este interesant de remarcat că relația sexuală a lui Brad cu mama prietenului său a apărut la scurt timp după ce boala mamei s-a calmat, iar ea a devenit mai dornică de a petrece timp cu soțul ei. După o relație intensă cu mama sa, retragerea acesteia l-a lăsat complet vulnerabil, căzând astfel pradă comportamentului abuziv și nepotrivit al mamei prietenului. Dar Brad, prea predispus la rușine pentru a accepta ceva mai puțin decât perfecțiunea sau pentru a-și recunoaște vreo slăbiciune, a idealizat această relație, simțindu-se astfel special și important.

LIPSA DISPONIBILITĂȚII DE A EMPATIZA

Lipsa disponibilității de a empatiza l-a determinat pe Brad să se comporte într-un mod toxic pentru căsnicia sa. Elogierea unei alte femei, în condițiile în care știa că Patricia era preocupată de propria greutate, și lipsa disponibilității de a-și recunoaște vreodată greșelile erau comportamente lipsite de empatie. Dacă ar fi recunoscut că a rănit-o pe Patricia prin comportamentul său, s-ar fi văzut pe sine ca fiind supus greșelii — or, el nu își permitea această conștientizare, ca nu cumva să simtă rușine și vinovăție. Brad era totodată incapabil să vadă că el și Patricia erau persoane separate, cu nevoi și dorințe diferite. Refuzul de a face deosebirea între el și soția sa reflecta o teamă de separare fundamentală și era o încercare de umplere a sentimentului de vid interior.

NEVOIA DE A IDEALIZA ȘI DE A FI IDEALIZAT

Atât Brad, cât și Patricia au oferit numeroase exemple ale nevoii lui de a fi privit ca fiind perfect: lumina pozitivă prin care își privea copilăria, negarea nefericirii soției sale, nevoia compulsivă de a achiziționa tot ceea ce e mai bun și tendința de a se transforma în erou prin distorsionarea evenimentelor. Copilăria l-a împiedicat să își dezvolte o percepție realistă asupra lui însuși sau asupra părinților. Conștientizarea faptului că părinții au fost o dezamăgire ar fi fost prea înfricoșătoare, așa că i-a idealizat, în special pe mama. O astfel de idealizare este dificil de menținut și l-a obligat să denatureze sau să nege în mod repetat realitatea, pentru a păstra sub nivelul conștientului discrepanța dintre imaginea idealizată și cea reală a părinților.

În plus, Brad își idealiza și partenerele. Deși toate partenerele anterioare aveau probleme, el le-a descris ca având „personalități foarte puternice". Le-a evidențiat punctele forte și le-a minimizat problemele, deoarece avea nevoie să vadă drept perfect tot ceea ce era asociat cu el. Acest lucru a fost evident în special în relația

cu Patricia. Deoarece Brad nu putea diferenția între sine și soția lui, perfecțiunea ei implica și perfecțiunea lui. Același lucru era valabil și pentru câinele lor, care în mod evident nu putea face nimic greșit.

Poate că Brad a ales să nu reia cursurile de științe necesare admiterii la rezidențiatul medical, deoarece era incapabil să gestioneze un alt eșec în plan educațional. Renunțarea la rezidențiat a fost o ruptură majoră față de imaginea de fiu ideal creată de părinții săi, așa că el a fost nevoit să își distorsioneze și imaginea de sine și să nege că i-ar fi dezamăgit. În schimb, și-a folosit abilitățile pe care le dezvoltase la căpătâiul mamei sale — „citind" oamenii și ajutându-i să facă față suferințelor fizice —, pentru a crea un magazin prosper și a deveni „un vindecător mai bun" decât medicii. În acest mod s-a restabilit după dezamăgirea pe care le-o provocase părinților și a fost capabil să se simtă mândru de ceea ce devenise, cel puțin în aparență.

În ciuda succesului pe care îl avea cu magazinul, nevoia lui Brad de a fi idealizat era infinită. Atât partenerele anterioare, cât și Patricia au avut dificultăți care l-au făcut să se simtă important, puternic și, cel puțin temporar, adorat. Nevoia lui de a fi idealizat l-a atras ușor spre relația cu o altă femeie, cum ar fi chiropracticiana, relație în care credea că va fi foarte apreciat. Indiferent dacă aveau sau nu o relație sexuală la momentul ședinței inițiale de terapie, el o idealizase deja pe chiropracticiană, remarcând-i „frumusețea și inteligența" și sporindu-și astfel propria valoare datorită presupusului interes pe care și ea i l-ar fi arătat.

IMPACTUL ASUPRA PATRICIEI

Deși cunoaștem puține despre influența pe care Brad a avut-o asupra fostelor partenere, știm că Patricia se simțea foarte nefericită și destul de confuză în legătură cu căsnicia lor. O parte din comportamentul lui Brad a fost de ajutor. Patricia atribuie vindecarea bulimiei și succesul în afaceri suportului primit de la Brad, ambele

reușite crescându-i stima de sine. Cu toate acestea, alte aspecte ale comportamentului lui de ajutorare au rănit-o. Când îi minimaliza grijile, când refuza să își asume responsabilitatea acțiunilor (și greșelilor) sale, când pretindea că acțiunile ei „eroice" erau ale lui sau când o excludea de la luarea deciziilor, el îi diminua, de fapt, din stima de sine. Odată cu slăbirea stimei ei de sine, lui Brad îi creștea sentimentul de siguranță în relație, întrucât Patricia se baza din nou pe el pentru a repara ceea ce el vătămase.

• Kimberly

Kimberly, o femeie sofisticată, impecabil îngrijită, de aproape 40 de ani, era istoric de artă și conducea o galerie de artă. Kimberly a venit inițial în terapie după ce ratase o promovare, deoarece nu era un „jucător de echipă". Nu era pentru prima dată când primise acest tip de feedback și recunoștea că a fost un „pic tensionată" la serviciu. Pentru această tensiune îl învinovățea pe Ben, cel de-al treilea soț, în vârstă de 45 de ani, pentru că nu aprecia tot ceea ce făcuse ea în căsnicie.

ISTORICUL RELAȚIEI LUI KIMBERLY CU BEN

În urmă cu șapte ani Kimberly l-a întâlnit pe Ben, profesor de fizică, la ziua porților deschise organizată de universitatea locală. La vremea aceea credea că Ben este „un diamant neșlefuit", întrucât, deși părea să nu aibă niciun simț pentru modă, mâncare, vinuri sau alte aspecte culturale, era extraordinar de amabil și generos. Deși se simțea în mod evident incomod în situațiile sociale, era un profesor foarte respectat, iar sălile erau mereu pline la cursurile sale, deoarece avea capacitatea de a prezenta concepte complexe într-un mod accesibil și interesant. În timp ce Kimberly fusese crescută în miezul culturii din Manhattan, fără dificultăți financiare, Ben crescuse într-un orășel de provincie, cu bani insuficienți pentru

a-și acoperi necesitățile. În timp ce Kimberly ieșise frecvent la întâlniri, Ben trăise destul de retras în primii cinci ani după moartea primei sale soții. În ciuda acestor diferențe sau poate datorită lor, Ben s-a îndrăgostit până peste urechi de Kimberly, iar de emoție și-a vărsat băutura pe el și s-a bâlbâit în timp ce conversau. Kimberly a considerat fermecătoare stângăcia lui, căci el era destul de diferit față de bărbații „rafinați și plini de sine" cu care se vedea de obicei, așa că i-a propus să bea ceva împreună și în seara următoare. Ben a fost atât de tulburat și de flatat de propunerea ei, încât, atunci când nu a găsit nicio hârtie pe care să scrie, și-a notat numărul ei de telefon pe braț.

În seara următoare cei doi s-au întâlnit la un bar. Lui Kimberley i-a plăcut stilul curtenitor și totodată nesigur al lui Ben și i-a fost milă de el în timp ce încerca să discute despre istoria artei, domeniu despre care nu știa nimic. Până l-a finalul serii i s-a părut că Ben era atât de „încântător", încât l-a invitat la ea. Au început apoi să se vadă regulat și după șase luni s-au căsătorit.

Uluit de frumusețea ei și surprins că își dorește să fie cu el, Ben a pus-o pe Kimberley pe un piedestal. Iar Kimberly și-a început „misiunea" de a-l introduce pe Ben în aspectele mai rafinate ale vieții. Ben s-a dovedit a fi un elev destoinic, renunțând la hainele sale confortabile pentru unele de marcă, citind conștiincios romanele pe care Kimberly le considera importante, cheltuind bani pe vinuri și artă fină și renunțând la întâlnirile clubului de șah pentru a merge la operă, balet sau recepții de societate.

Kimberly i-a dat instrucțiuni foarte clare lui Ben inclusiv în dormitor, iar el le-a urmat bucuros. Cu toate acestea, în ultimii doi ani, el se arătase mai puțin interesat de Kimberly și părea că era ceva ce îl deranjează. El îi sugerase că ar fi bine să nu mai participe tot timpul la activitățile ei, ci să meargă și la ale lui și s-a supărat când ea a refuzat. Câteva săptămâni mai târziu, el a anunțat-o că nu va participa la o petrecere mondenă importantă, ci va merge la o cină importantă de la facultate și speră

că ea va veni cu el. Consternată de decizia lui Ben, Kimberly l-a rugat pe un fost prieten să o însoțească la petrecere.

Schimbarea priorităților lui Ben a determinat-o pe Kimberly să devină „irascibilă", iar la un moment dat el numit-o „obsedată de control". Deși Kimberly a considerat dureroasă remarca lui, i-a explicat cu răbdare că, ținând cont de mediul ei, ea era cea care trebuia să facă alegerile, astfel încât să evite să devină niște „legume burgheze pe canapea". Totodată, s-a apărat amintindu-i lui Ben că încercase unele dintre activitățile lui preferate, cum este șahul, însă, neștiind jocul, l-a considerat „plictisitor".

Într-o zi Ben a venit împreună cu Kimberly la ședința de terapie. Specificându-i terapeutului că el o consideră încă pe Kimberley „uimitoare și inteligentă", s-a întrebat dacă mai poate rămâne în mariaj. A recunoscut că a devenit deprimat după moartea primei soții și că a dus o „viață de pustnic". Kimberley l-a scos afară din carapace și i-a lărgit orizontul, dar criticile ei erau acum insuportabile. Erau și unele momente în care ea lăuda modul lui de a aprecia o pictură sau de a alege un vin, dar aceste rare complimente erau umbrite de multe critici. Acum se simțea ca un „prizonier și ca un prost".

Kimberly conducea mariajul și decidea totul legat de mobilă, haine, mâncare și divertisment. Oricare dintre alegerile lui era respinsă automat ca fiind lipsită de rafinament și considerată inacceptabilă, fie că era vorba de a alege un hotel, un film sau a decide, de exemplu, cum se mănâncă anghinarea. Ceea ce Ben considera a fi cel mai supărător era că el nu mai avea încredere în sine, fapt care îl determina să își critice sau să își pună la îndoială judecata în aspecte simple, banale. O rezervare la cină, cumpărarea unui accesoriu pentru mașină sau chiar o tunsoare îl făceau să intre în panică, împovărat de îndoială de sine privind „corectitudinea" alegerii sale.

În plus, Kimberly trebuia să fie mereu în centrul atenției. Ben a descris un dineu la care gazda și invitații, toți prieteni ai

lui Kimberly din domeniul artei, erau interesați de un concept din fizică. În elementul său, Ben a oferit o explicație care i-a fascinat și i-a binedispus. Cu toate acestea, imediat ce au ajuns acasă, Kimberly s-a plâns îmbufnată: „Chiar trebuia să fii atât de amuzant? Mie nu mi-a acordat nimeni nicio atenție!"

Picătura care a umplut paharul lui Ben au fost telefoanele frecvente și relația neclară cu fostul prieten care o însoțise la evenimentul monden. De la acea petrecere, cei doi începuseră să se întâlnească des pentru „a discuta despre artă". În acel moment al ședinței comune, Kimberly a întrerupt recitalul lui Ben și a explicat că fostul ei prieten i-a oferit o stimulare intelectuală pe care Ben nu i-a putut-o furniza, o „înțelegere fascinantă" a interacțiunii dintre artă și societate, pe când soțul ei se purta ca un „idiot speriat". Ben a considerat că este jignitor ce-a spus și i-a cerut să se scuze. Kimberly s-a gândit un moment și, fără tragere de inimă, a zis:

— Îmi pare rău că sentimentele tale au fost rănite.

— Nu este vorba despre sentimentele mele, a replicat Ben calm, ci despre comportamentul tău.

— Cum? a întrebat ea. Ai prefera să stăm într-un apartament vechi și împuțit, mâncând alimente congelate și jucând șah cu o adunătură de bătrâni dezgustători?

Ben a privit lung spre podea, și-a mutat privirea de la terapeut spre Kimberly și apoi a ieșit din cabinet. Kimberly s-a întors către terapeut:

— Înțelegi ce vreau să spun? Cum aș putea să mă descurc la serviciu având acasă o astfel de atitudine?

PARTENERII ANTERIORI AI LUI KIMBERLY

Kimberly nu a ieșit la întâlniri în liceu și a ieșit puțin în facultate. După absolvire și-a cunoscut la Paris primul soț, un artist „uluitor de creativ". Cu talentul lui și cunoștințele ei despre artă, a fost sigură că vor avea un succes extraordinar — până

când el a golit contul lor bancar comun pentru a-și întreține consumul de cocaină.

Cel de-al doilea soț a fost un critic de teatru „recunoscut pe plan național", al cărui accent pus pe civilizație și bune maniere îi amintea de tatăl ei vitreg. După trei ani din ceea ce ea crezuse că fusese o căsnicie bună, el a părăsit-o, dovedind un interes romantic față de un bărbat, actor de profesie. Reflectând la aceste două căsnicii și la relațiile care au urmat, ea a observat două tipare constante: în primul rând, îi privise pe toți bărbații din viața ei ca fiind într-un anume fel excepționali, fie în ceea ce privește intelectul, fie creativitatea; în al doilea rând, toți acești bărbați au făcut-o să se simtă adorată. Asemenea lui Ben, ei au pus-o inițial pe un piedestal și, cel puțin temporar, au făcut-o să uite de nesiguranțele copilăriei.

COPILĂRIA ȘI TINEREȚEA LUI KIMBERLY

Kimberly a fost crescută în Manhattan de mama ei și de tatăl vitreg. După ce a primit diploma de studii postuniversitare în artă la o facultate dintr-un mic oraș agricol, mama lui Kimberly s-a mutat în Manhattan, plănuind în mod nerealist să își găsească de lucru pe un post de critic de artă. În schimb, a lucrat pe parcursul zilei ca asistentă personală a unui curator de muzeu și își petrecea nopțile mergând la petreceri zgomotoase, consumând droguri și bucurându-se din plin de acest tip de viață de noapte din Manhattan. Acest gen de distracții a condus-o curând spre sarcina în urma căreia a născut-o pe Kimberly.

A putut lucra pe durata sarcinii, iar după ce a născut, a luat-o pe Kimberly cu ea la serviciu. Când fetița avea 2 ani, mama ei a devenit asistentă personală la o galerie de artă rafinată, deținută de bărbatul care urma să devină tatăl vitreg al lui Kimberly. La vremea aceea, tatăl vitreg era căsătorit și avea un fiu de 5 ani. Cu toate acestea, la un an după ce mama lui Kimberly a început

să lucreze la galerie, bărbatul a intentat divorțul, pentru a se putea căsători cu ea.

Fratele vitreg a preluat furia mamei respinse și a direcționat-o spre ținta cea mai ușoară: Kimberly. Din fericire, venea în vizită doar o dată la două săptămâni, limitând perioada în care Kimberly era subiectul chinurilor lui: o jignea, îi fura sau distrugea jucăriile, îi ascundea păpușa preferată, o lovea, mințea și o învinovățea.

Celălalt aspect dificil al copilăriei a fost absența frecventă a mamei de acasă. Când Kimberly o ruga să stea acasă sau o întreba unde merge, mama îi dădea răspunsuri vagi despre întâlniri sau activități caritabile. Date fiind orele târzii la care se întorcea, aceste răspunsuri nu păreau prea credibile. A simțit în schimb că mama ei nu o prețuia sau nu dorea să fie cu ea. Deoarece mama petrecea atât de puțin timp acasă, Kimberly a devenit destul de apropiată de tatăl vitreg și crede că și el era la fel de nedumerit, confuz și rănit de lipsa de interes a mamei pentru familia lor. Își amintește cum se îngrijora că tatăl vitreg se simte atât de singur și de lipsit de iubirea mamei sale, încât va dori să divorțeze. În mintea lui Kimberly, un divorț ar fi lăsat-o fără niciun părinte adevărat sau cu o mamă care avea ea însăși nevoie de a fi îngrijită, așa că a făcut tot ce i-a stat în putere pentru a compensa absența mamei.

Din fericire, ea și tatăl vitreg se înțelegeau bine. A învățat-o despre artă și cultură și a pus accent pe imperativul de fi „excepțională". Iar tatăl dădea un sens concret acestui cuvânt. Folosirea furculiței greșite, purtarea unei eșarfe prea strălucitoare sau chiar afișarea unei posturi greșite puteau atrage comentarii abrupte și critice. Cu toate acestea, lui Kimberly îi plăcea viața sa. Locuia într-un apartament frumos decorat și se bucura de cursurile de balet și de artă. Se descurca bine la școală, deși profesorii ei credeau că petrecea prea mult timp ocupându-se cu detalii fără importanță, deoarece se temea să nu greșească.

În preajma aniversării de 9 ani s-au întâmplat două evenimente care i-au schimbat viața lui Kimberly. Primul s-a întâmplat atunci când tatăl vitreg, în timp ce o lua acasă de la cursurile de balet, s-a oprit neanunțat pentru a livra o statuetă unui client. În timp ce taxiul se apropia de clădirea clientului, au văzut-o pe mama într-o îmbrățișare tandră cu acesta. Amintirea acestui eveniment era vagă, dar Kimberly își amintește că mama a plâns, iar tatăl vitreg a țipat, a aruncat în ea cu statuia, apoi a sărit în taxi strigând la șofer: „Dă-i drumul!"

După acest incident atmosfera căminului s-a schimbat. Mama lui Kimberly era rareori pe acasă, iar în acele momente era deseori beată. Părinții dormeau în camere separate. Kimberly stătea trează până când mama se întorcea acasă — atunci fata se strecura în liniște în dormitorul mamei și o ruga să stea acasă și să se poarte frumos cu tatăl ei vitreg. Mama răspundea de obicei numindu-și soțul un „cretin crispat", care nu știa să „se simtă bine" și care își imagina că este „extraordinar". Credea că prin căsătoria cu el i-a oferit lui Kimberly o „viață a naibii de bună", îndeplinindu-și astfel obligațiile de mamă. În plus, Kimberly „trebuia să fie recunoscătoare pentru sacrificiul pe care l-a făcut pentru ea". Kimberly a fost foarte rănită mai ales într-o seară când mama ei a îmbrâncit-o afară din dormitor și i-a strigat: „Încetează să mai fii mica lui purtătoare de cuvânt!"

Tatăl vitreg era la fel de vocal în denigrarea soției sale. O numea „târfă de la țară" și făcea comentarii umilitoare, indiferent dacă era în prezența altora sau ar fi putut răni pe altcineva. La câteva petreceri, după băutură în exces, o prezenta pe Kimberly drept „suvenirul soției mele din vremurile ei de destrăbălare". Când mama ieșea seara în oraș, el părea să se concentreze numai pe greșelile lui Kimberly, dând vina adesea pe „materialul ei genetic moștenit cine știe de unde". Cu toate acestea, Kimberly a făcut tot ce i-a stat în putere să îi fie pe plac și să îi obțină aprobarea. S-a îmbrăcat și a vorbit în

stilul plăcut de el, a mâncat cu maniere impecabile și a învățat tot ce a putut despre artă pentru a răspunde bine întrebărilor și a conversa cu el.

Al doilea eveniment important din copilărie s-a petrecut când Kimberly era în clasa a X-a. După ce fusese exmatriculat din școală, fratele vitreg al lui Kimberly s-a transferat la școala ei pentru anul terminal. Fratele vitreg era un tânăr cu foarte multe probleme, care vindea droguri și se delecta făcând remarci deplasate și jignitoare cu tentă sexuală la adresa ei și a mamei pe parcursul vizitelor de la sfârșit de săptămână. Kimberly a aflat de la colegii ei că fratele vitreg repetase și la școală aceste comentarii și chiar le spusese acestora că o văzuse pe mama ei într-un bar sărutându-se cu un alt bărbat.

Kimberly încercase să vorbească cu mama ei despre comportamentul și acuzațiile fratelui vitreg, dar mama i-a spus doar să îl ignore, deoarece trebuia să păstreze liniștea în casă. Spre consternarea lui Kimberly, mama ei nu a negat niciodată că ar avea o aventură.

După absolvire fratele vitreg a plecat de acasă la o facultate din afara statului. Cu fratele vitreg ieșit din peisaj, Kimberly sperase că anii de liceu care îi rămăseseră vor fi eliberați de rușinea pe care el o crease, dar nu a fost cazul. Zvonurile lui malițioase au căpătat o viață proprie, iar Kimberly s-a trezit subiect al bârfei zilnice și țintă a glumelor nemiloase. Și-a amintit că a făcut față rușinii devenind excesiv de rafinată în haine, maniere, discurs și criticându-i fățiș pe cei care nu se ridicau la standardele ei. Ca urmare, a rămas cu elita și cu un grup mic de fete care îi puteau fi prietene.

Și acasă lucrurile erau la fel de dificile. Părinții săi nu-și mai vorbeau, iar mama pleca uneori câteva zile fără nicio explicație. Kimberly stăruia pe lângă mama ei să rămână acasă, dar aceasta era surdă la rugămințile ei. În cele din urmă a renunțat și a făcut pur și simplu tot ce a putut pentru a o ignora, la fel cum și mama o ignora pe ea.

Pe cât de tristă pare că era viața ei, Kimberly își amintea și o latură pozitivă. Tatăl ei vitreg avea nevoie de companie pentru evenimentele mondene, însă mama ei era indisponibilă și nu putea conta pe ea să se poarte într-un mod corespunzător. În schimb, Kimberly, în încercarea de a-i face pe plac tatălui vitreg și pentru a se menține din punct de vedere social deasupra colegilor bârfitori, a fost capabilă să poarte conversații despre artă, cărți și evenimentele curente cu o ținută și o maturitate cu mult deasupra vârstei sale. De aceea, când a împlinit 15 ani, tatăl său vitreg a făcut-o pe Kimberly însoțitoarea lui pentru diferite evenimente mondene, preferându-i compania tânără și maleabilă comportamentului posibil stânjenitor al soției sale.

Aceste recepții au fost unele dintre cele mai fericite momente ale vieții ei. Se întâmpla destul de des să fie cea mai tânără dintre persoanele de la eveniment și se bucura de atenția și laudele pe care le primea. Se simțea specială, căci întâlnea diverse personalități și purta hainele frumoase alese de tatăl ei. După ce plecau de la aceste evenimente, în drum spre casă, tatăl vitreg îi analiza performanța, de obicei în mod pozitiv. Criticile pozitive aveau și o latură care îi provoca rușine, ca acelea în care el se lăuda pentru modul în care o învățase cu succes să își depășească și să ascundă „moștenirea genetică necunoscută".

După absolvirea liceului a mers la o facultate de prim rang unde a studiat istoria artei, anticipând că va lucra în galeria tatălui vitreg. Însă la scurt timp după ce a plecat la facultate, tatăl vitreg a vândut galeria ca urmare a unor probleme de sănătate. După absolvire Kimberly s-a mutat la Paris, a lucrat într-o galerie de artă și apoi s-a căsătorit. Câțiva ani mai târziu, după eșecul primei căsnicii, a plecat din Paris pentru a se ocupa de o galerie în Statele Unite.

SĂ O ÎNȚELEGEM MAI BINE PE KIMBERLY

Bunurile materiale pe care le-a avut în copilărie nu i-au fost de ajutor să facă față sentimentului ei fundamental de inadecvare și fricii că defectele ei ar putea fi dezvăluite. Prin găsirea unor parteneri care o făceau să se simtă adorată, obținea un fals sentiment de siguranță, însă avea totuși nevoie și de o trăsătură a partenerului care să îi permită să aibă controlul, așa cum era stângăcia socială a lui Ben. Speranța inconștientă era aceea că relația va vindeca sau va acoperi sentimentele de nesiguranță și de inadecvare pe care le dezvoltase în copilărie și că îi va remedia stima de sine.

Din păcate, așa cum este specific multor cavaleri întinați, acest sentiment de gol, vidul emoțional pe care a sperat că partenerul i-l va putea umple, a rămas prezent în mod dureros. Drept consecință, deși Kimberly l-a idealizat inițial pe Ben, în cele din urmă l-a devalorizat și a refuzat să își asume vreo responsabilitate pentru căsnicia lor eșuată.

SURSELE RUȘINII LUI KIMBERLY

Înainte și după nașterea sa, comportamentul mamei ei a fost unul deplorabil de stânjenitor, iar copilul a preluat rușinea mamei. Mama ei avusese o sarcină nedorită, era alcoolică, o abandonase emoțional pe Kimberly și îi fusese infidelă soțului, dacă nu chiar promiscuă din punct de vedere sexual. Fratele vitreg, poate din cauza nemulțumirii profunde provocate de abandonul tatălui, a făcut-o pe Kimberly ținta furiei sale. În liceu a produs și perpetuat zvonuri și bârfe urâte despre ea și mama ei. Deși Kimberly se atașase destul de mult de tatăl vitreg, apropierea a avut un preț pentru stima ei de sine, deoarece a interiorizat criticile acestuia.

FIICA SPECIALĂ A TATĂLUI VITREG

Cum mama ei nu era nici prezentă și nici nu îi oferea un model potrivit, Kimberly a căutat un părinte-model în persoana tatălui vitreg, rol pe care el l-a preluat cu entuziasm. Privind-o ca pe o extensie a sa, a trebuit să facă din Kimberly o tânără perfectă prin îmbrăcăminte, maniere și rafinament cultural. Dar orice scăpare din partea ei, cum ar fi folosirea furculiței greșite sau o eșarfă prea strălucitoare, îl determina să îi aducă aminte fetei sale vitrege că, la un nivel fundamental, era inadecvată prin însuși ADN-ul ei: paternitatea ei era necunoscută și presupus inferioară, iar mama ei era în cel mai bun caz inadecvată.

Indiferent de cât de cultivată părea a fi Kimberly, în interioritatea ei, fata s-a identificat cu mama sa și s-a simțit plină de defecte. Toate încercările ei de a-și convinge mama să se comporte ca un părinte responsabil eșuaseră. Tatăl vitreg era tot ceea ce avea și se temea să nu îl piardă și pe el, așa cum o pierduse din punct de vedere emoțional pe mama ei. Comentariul mamei, acela în care îi spunea că este „purtătoarea de cuvânt" a tatălui vitreg, avea o parte de adevăr. L-a idealizat pe tatăl vitreg din nevoie și îi era loială acestuia, și nu mamei.

Prin urmare, Kimberly a făcut tot ce a putut pentru a-l păstra în viața ei, crezând că, dacă acest bărbat ideal și cultivat o iubea, și ea va putea fi altcineva decât fiica unei mame inadecvate. Această idealizare a sporit distructivitatea criticilor lui.

Deși eforturile ei au fost încununate cu succes și a fost răsplătită cu experiența amețitoare de a fi însoțitoarea tatălui, ea a continuat să se chinuie din cauza faptului că a fost abandonată emoțional de mamă și că era în esență inadecvată. În ciuda strălucirii din momentele în care îl însoțea pe tată, evaluarea constantă în privința înfățișării, a comportamentului și comentariile lui privind moștenirea genetică deficitară nu au făcut decât să amplifice sentimentele ei de inadecvare.

GESTIONAREA SENTIMENTELOR DE INADECVARE

Nevoia lui Kimberly de a-și ascunde sentimentele de inadecvare a luat în copilărie forma grijilor legate de sarcinile școlare, consumând exagerat de mult timp, deseori în defavoarea ei, pentru ca acestea să fie perfecte. Ca adolescentă, confruntându-se cu rușinea legată de originile sale, de criticile tatălui vitreg, de comportamentul mamei și de bârfele umilitoare ale fratelui vitreg, a gestionat această rușine devenind în mod deschis disprețuitoare și critică față de îmbrăcămintea, manierele și rafinamentul majorității colegilor de clasă.

Deși asemenea critici pot face parte din relațiile caracteristice liceenilor, disprețul exagerat al lui Kimberly și standardele ei înalte au transformat-o într-o persoană dificilă și, drept urmare, avea puțini prieteni. Acest comportament era parțial o identificare cu tatăl vitreg. Ea îi critica pe alții la fel cum tatăl o criticase pe ea. Era și o încercare de a se debarasa de rușinea provocată de propriul sentiment că ar fi lipsită de valoare și inadecvată. Adică, prin îndreptarea atenției spre slăbiciunile celorlalți, propria rușine putea rămâne ascunsă de sine și de prietenii ei.

Ca adult, unele dintre modurile în care se proteja de sentimentul de inadecvare erau idealizarea și devalorizarea partenerilor. Ben și ceilalți doi foști soți au fost „excepționali", asemănător cu ceea ce tatăl vitreg așteptase de la ea. Primul soț era „uluitor de creativ", cel de-al doilea era „recunoscut pe plan național", iar Ben era un universitar „foarte apreciat". Aspectul cel mai important este că toți o făcuseră să se simtă adorată, iar prin idealizarea lor, își creștea propria ei valoare. Dar în cele din urmă, atunci când a simțit respingerea lui Ben, l-a devalorizat pe acesta pentru a-i diminua puterea și pentru a minimaliza propriile ei sentimente de pierdere.

Kimberly îl controla în mod excesiv pe Ben. Acest control repeta lecțiile civilizatoare pe care ea le primise de la tatăl vitreg, doar că acum ea era profesoara, iar Ben era elevul inadecvat. Comportamentul de control o proteja totodată de expunerea

propriei inadecvări și o făcea să se simtă puternică. Deciziile privind meniul, mobila și activitățile de cuplu o protejau de situații noi, în care slăbiciunile ei ar fi putut fi expuse — o astfel de situație a fost, de exemplu, petrecerea de la facultatea lui Ben.

Kimberly nu putea fi mereu în control sau în centrul atenției, nici chiar în propriul cerc de prieteni. În adolescență, rolul de însoțitoare a tatălui i-a amplificat în mod exagerat stima de sine, ajutând-o să lase temporar deoparte frica de inadecvare și să ascundă invidia pe care o simțea față de alții. Astfel, atunci când Ben a fost vedeta petrecerii, Kimberly nu a putut tolera faptul că nu mai era în centrul atenției și s-a îmbufnat.

IMPACTUL ASUPRA LUI BEN

Kimberly era o parteneră dificilă, fiind incapabilă să își recunoască propriile defecte — la serviciu sau în căsnicie. Stima de sine fragilă a făcut-o să îi fie imposibil să își asume responsabilitatea sau să se scuze pentru greșelile ei, ca nu cumva să se simtă rușinată din cauza expunerii anumitor puncte slabe. Chiar l-a învinovățit pe Ben atunci când nu a fost promovată, minimalizând ceea ce îi spusese angajatorul privind lipsa ei de cooperare în echipă. Relația ambiguă recentă cu fostul prieten era o altă modalitate prin care îl controla pe Ben. Provocându-l să se simtă gelos și nesigur, își putea nega propriile sentimente de nesiguranță și vulnerabilitate și restabilea astfel dinamica de putere în relația lor.

În această atmosferă Ben a fost copleșit de o îndoială de sine. Preluând nesiguranța și frica de inadecvare a lui Kimberly, acum își punea la îndoială judecata și se temea să nu se facă de rușine chiar și în situații fără importanță. Depresia de după moartea primei soții i-a provocat o lipsă de încredere în abilitățile lui sociale și, cel puțin temporar, a văzut-o pe Kimberly drept un ajutor. Admitea că, prin încurajarea și încrederea oferite de Kimberly, se bucura acum de o viață socială mai activă. Însă, odată cu trecerea

timpului, indisponibilitatea ei de a empatiza sau de a recunoaște că l-a rănit a devenit inacceptabilă. Devenise aproape o chestiune de supraviețuire: Ben era pe cale de a ieși din căsnicie.

TIPARELE CAVALERULUI ÎNTINAT

Atât Brad, cât și Kimberly trebuiau să împace diferențele dintre sinele real și cel ideal și să-și țină vulnerabilitățile ascunse față de sine, dar și față de ceilalți. Ca urmare, și-au găsit parteneri definiți de o trăsătură sau de o situație care necesita gesturile lor salvatoare. Brad și Kimberly au sperat în mod disperat că, prin salvarea partenerilor, vor primi validarea care le lipsise în copilărie.

PREȚUL NEVOII DE A FI SPECIAL

Mama lui Brad și tatăl vitreg al lui Kimberly le-au comunicat acestora că se așteptau ca ei să atingă nivelul perfecțiunii, fapt care i-a condamnat pe amândoi la eșec. Așteptările nerealiste și idealurile de neatins ale părinților i-au determinat să se simtă deficitari, inadecvați și dezamăgitori. Ca urmare, fiecare dintre ei și-a dezvoltat mijloace costisitoare din punct de vedere emoțional pentru a-și menține ascunse inadecvările reale sau imaginate.

Brad a trebuit să se ridice în fiecare zi la înălțimea convingerii mamei că era special și ireproșabil. Când prezența lui nu reușea să îi aline durerea sau când ea era pur și simplu într-o dispoziție proastă și îl trimitea bolnav la școală, îi dădea de înțeles că dedicarea ei față de el nu putea fi decât una nestatornică. În calitate de adult, când nu a reușit să intre la rezidențiatul de medicină, a trebuit să găsească metode de a gestiona dezamăgirea pe care o provocase sieși și părinților. Kimberly a fost nevoită să facă față idealului de a fi excepțională, pe care tatăl vitreg i l-a transmis

concomitent cu mesajul că, în esență, era inadecvată. Ca adulți, Kimberly și Brad și-au găsit parteneri care aveau nevoie de a fi salvați, apoi i-au făcut pe aceștia să resimtă rușinea pe care ei o simțiseră în copilărie.

ALEGEREA UNUI PARTENER

Fostele partenere ale lui Brad au fost, toate, femei cu probleme curente sau trecute semnificative. Bulimia Patriciei a fost în mod special atrăgătoare, deoarece i-a oferit o altă șansă de a „vindeca" o femeie importantă în viața lui și de a-și repara stima de sine afectată de eșecul în „vindecarea" mamei lui. Soții lui Kimberly au fost toți „excepționali", ca și cum încerca încă să își mulțumească tatăl vitreg prin alegerea partenerului. Primul soț avea și o problemă cu abuzul de substanțe, la fel ca mama sa.

Ben avea nevoie să fie salvat de la stângăcia lui socială și de la depresie. Deși mama lui Kimberly nu fusese izolată social, alcoolismul ei sugerează că și ea, asemenea lui Ben, suferea de depresie. Când Kimberly s-a purtat asemenea tatălui vitreg și a preluat controlul mariajului pe care îl avea cu Ben, ea a încercat să îl salveze de la depresie în același fel în care încercase să își salveze mama. În copilărie ambii au eșuat, așadar, în salvarea părinților suferinzi. Ca adulți, prin alegerea unui partener care avea nevoie de un ajutor similar, au văzut în aceasta o nouă șansă de a reuși ca salvatori, în speranța că vor primi ceea ce nu au primit în copilărie: empatia, acordajul afectiv și validarea care să le întărească sentimentul de sine.

COMPORTAMENTUL DE SALVARE ȘI REZULTATELE

Brad și Kimberly au avut succes cu salvarea partenerilor actuali de pericolele inițiale. Bulimia Patriciei s-a redus grație suportului oferit de Brad, iar Ben a devenit mai confortabil în ce privește

relațiile sociale datorită încurajării Patriciei de a fi mai prietenos și mai deschis. Cu toate acestea, criticile fățișe sau mai ascunse la adresa partenerilor, deghizate sub forma ajutorului, au vătămat în cele din urmă stima de sine a partenerilor, în același mod în care ei înșiși s-au simțit vătămați.

În plus, trezind gelozia partenerilor — Brad prin relația ambiguă cu chiropracticiana, iar Kimberly prin relația cu fostul prieten —, și-au menținut puterea în relația principală, trezind nesiguranța partenerilor lor. Ca urmare, atât Brad, cât și Kimberly și-au menținut poziția de salvatori care își puteau ajuta acum partenerii în privința nesiguranței pe care ei înșiși o provocaseră.

CAPTIVI ÎN RUȘINE

Eșecul de a-și atinge idealurile imposibile le-a provocat lui Brad și Kimberly un sentiment de rușine. Această rușine i-a blocat în diferite comportamente nesănătoase de autoprotecție, care le-au distrus în cele din urmă relațiile. Unul dintre modurile în care Brad și Kimberly au gestionat sentimentul de eșec a fost afișarea grandorii lor, văzându-se ca fiind extraordinar de reușiți și de competenți — și, în multe privințe, chiar erau.

Cu toate acestea, aroganța și sentimentul de grandoare i-au împiedicat să se autoevalueze în mod realist, ceea ce le-a periclitat atât poziția de la serviciu, cât și relațiile intime. Brad, de exemplu, în fața eșecului privind cariera în medicină, a gestionat dezamăgirea lui și a părinților prin convingerea că era „un vindecător mai bun" decât medicii. Kimberly a gestionat eșecul inevitabil de a deveni fiica perfect cultivată a tatălui vitreg, văzându-se drept furnizor de cultură în relația ei cu Ben. Încercând să își ascundă imperfecțiunile interioare, s-au înconjurat de perfecțiuni exterioare: casele lor, posesiunile, partenerii sau propriul comportament. Când realitatea a interferat cu credința privind propria perfecțiune, acești cavaleri întinați au distorsionat realitatea ori

au devenit excesiv de critici cu ceilalți, adesea cu partenerii lor, pentru a-și ține eșecurile personale în afara planului conștient.

REZUMAT

Cavalerul întinat își găsește un partener pe care îl poate salva, însă scopul principal este să-și ascundă propriul sentiment de inadecvare. Salvarea include comportamente care pot fi utile, însă poate fi distructivă pentru partener din punct de vedere emoțional. Temându-se să admită propria imperfecțiune, acești cavaleri denaturează evenimentele, trăsăturile proprii sau trăsăturile celorlalți, pentru a-și menține imaginea de sine desăvârșită. Cavalerul întinat refuză asumarea responsabilității pentru acțiunile sale, este critic la adresa partenerului și deloc dispus să empatizeze; în plus, el trezește în partener exact aceleași sentimente de inadecvare care există și sinea lui. Ca rezultat al acestor strategii autodefensive, partenerul ajunge să se simtă umilit și dorește să părăsească relația.

În capitolul 7 veți vedea modul în care nevoia de a ascunde sentimentul de inadecvare influențează și comportamentul de salvator al cavalerului terifiant/înfricoșat, doar că într-un mod mult mai terifiant.

TEME DE REFLECȚIE

- Sunteți capabil să vă recunoașteți greșelile față de partener fără a încerca să „echilibrați" situația prin comentarii negative la adresa comportamentului acestuia?
- Cum vă simțiți la o petrecere sau la un eveniment social când altcineva este în centrul atenției?
- Sunteți capabil să încercați ceva nou care l-ar bucura pe partener, dar care poate fi mai dificil pentru dumneavoastră?

- S-a plâns partenerul că își dorește să aibă un cuvânt egal în deciziile care vă implică pe amândoi, cum ar fi achizițiile importante, vacanțele, gospodăria și altele?
- Așteptările pe care părinții (sau îngrijitorii) le-au avut de la dumneavoastră erau realiste?

7.

Istorii ale cavalerilor pe cal alb: Cavalerul terifiant/înfricoșat

Cavalerul alb terifiant/înfricoșat se străduie să își ascundă vulnerabilitățile. Reacția la rușine și slăbiciune este mult mai intensă decât cea a cavalerilor întinați (alb-pătați). Având în vedere lumea lui interioară haotică, cavalerul terifiant/înfricoșat crede că trebuie să ia măsuri extreme pentru a-și menține un sentiment de siguranță emoțională, pentru a rămâne aproape de partener și a evita abandonul. Aceste măsuri implică adesea controlul fizic și emoțional al partenerului.

Având nevoie să își ascundă de ceilalți frica și rușinea, cavalerul alb terifiant/înfricoșat este reticent în ce privește expunerea prin participarea la psihoterapie. Dacă ajunge în tratament, o face adesea din constrângeri exterioare: un partener care amenință că îl părăsește, un factor legal sau altele asemenea, care îl obligă să meargă în terapie.

Brenda, primul cavaler alb terifiant/înfricoșat despre care vom discuta în acest capitol, a fost motivată să vină în terapie pentru că prietenul ei amenința că o părăsește dacă nu merge la psiholog. În cazul lui Victor, cel de-al doilea cavaler alb terifiant/înfricoșat,

sursa motivației externe a fost cerința instituției în care fiul său beneficia de tratament ca părinții să participe la terapie de cuplu. În ciuda experiențelor de viață mult diferite, ambii cavaleri și-au găsit în mod constant parteneri care aveau nevoie de ajutor, însă, din păcate, propria teroare internă i-a făcut să-și pună în aplicare planul de salvator într-un mod înfricoșător.

• Brenda

Brenda, într-o ținută mult mai tinerească decât cea potrivită vârstei de 46 de ani, a venit la terapie împreună cu Tony, prietenul ei de 29 de ani. Brenda deținea o firmă de imobiliare la care îl angajase pe Tony ca șef de birou. Tony amenința că va ieși din relația lor, care dura de cinci ani, dacă ea nu făcea un efort sincer și real de a-și domoli temperamentul exploziv, astfel încât să îi permită să aibă și el „o viață". În cea mai recentă dintre ieșirile ei, Brenda îi aruncase agenda electronică pe geamul automobilului. De pe asfalt, aceasta a ricoșat și a spart parbrizul unei alte mașini care venea din sens opus.

Din fericire nimeni nu a fost rănit, dar proprietarul celeilalte mașini a chemat poliția. Brenda i-a spus polițistului că a fost un accident și că va plăti pagubele. Tony i-a susținut povestea, știind că Brenda mai primise și alte citații și nedorindu-și ca ea să fie arestată. Brenda a simțit că Tony o șantajează să meargă la terapie, iar singurul motiv pentru care „își irosea timpul și banii pe terapie" a fost că Tony refuzase să facă sex cu ea și dormea într-o cameră separată.

ISTORICUL RELAȚIEI DINTRE BRENDA ȘI TONY

Brenda l-a întâlnit pe Tony la un hipodrom. În acea zi caii aleși de Tony au fost cam lenți, așa că el pierduse o sumă substanțială. Brenda, căreia îi plăcea să parieze pe cai și mergea la hipodrom de câteva ori pe an, a observat rapid eroarea

din strategia de pariere a lui Tony. Sub îndrumarea ei, Tony și-a recuperat pierderile și a câștigat chiar mai mult. În semn de apreciere, el i-a cumpărat ceva de băut de la un bar din apropiere.

Stând de vorbă la un pahar, Brenda a aflat că Tony fusese închis pe când avea 18 ani din cauza unei acuzații „false" de trafic de droguri. După doi ani petrecuți într-o închisoare de minimă securitate, a fost achitat de toate acuzațiile, dar a continuat să trăiască „pe muchie". În ultimii patru ani avusese când și când diferite slujbe, incapabil să își găsească o carieră care să i se potrivească. Venise la hipodrom cu speranța de a câștiga destui bani încât să își poată plăti datoriile și apoi să își descopere pasiunea.

Când l-a întâlnit pe Tony, Brenda tocmai încheiase recent o relație cu un bărbat însurat și avea „nevoie de compania unui bărbat adevărat". Și-a amintit că îl credea pe Tony extraordinar de atrăgător; avea un fel de a fi sexy, relaxat; era tânăr și, prin urmare, maleabil. L-a invitat acasă la ea și, după sfârșitul de săptămână pe care amândoi l-au descris ca pe „un maraton de sex", Brenda i-a sugerat să se mute la ea. Tom a ezitat, temându-se că relația avansează prea repede. Dar Brenda a argumentat că recunoștea un „armăsar bun" atunci când vedea unul și i-a citat drept dovadă succesul de la hipodrom. Trei săptămâni mai târziu, Tony s-a mutat în casa Brendei.

Sătulă de șeful ei de birou incompetent, Brenda l-a concediat pe acesta și l-a pregătit pe Tony să îi ia locul. Îndemânarea financiară a Brendei, împreună cu aspectul plăcut al lui Tony și manierele lui amabile au fost un bilet câștigător pentru contul lor bancar. Brenda era atât de încrezătoare, încât și-a făcut un plan financiar care le-ar fi permis amândurora să iasă la pensie în șapte ani.

Cuplul părea să se înțeleagă bine, muncind din greu pe parcursul zilei și bucurându-se de droguri, sex și petreceri pe timpul nopții. La finalurile de săptămână Brenda îl implica pe Tony

în activitățile ei de voluntariat la o fermă de foști cai de cursă. Prima lor ceartă serioasă a apărut după un an de relație, când Brenda trebuia să se vadă cu Tony după serviciu, la un bar. Ea a ajuns mai devreme și, înainte ca Tony să o vadă, l-a observat „cocoșindu-se pe lângă o tipă de 20 de ani". Brenda a rămas discret pe margine și a comandat două martini. L-a băut pe primul, iar pe cel de-al doilea l-a dus spre masa lui Tony și i l-a turnat în poală. A luat apoi băutura tinerei femei, i-a aruncat-o în față, după care a numit-o „curvă" și a plecat furioasă.

Când Tony a venit mai târziu acasă, i-a explicat că tânăra era o veche prietenă, iar Brenda a interpretat complet greșit situația. Dar pe Tony îl neliniștise cel mai tare ceea ce auzise de la un bărbat, martor la izbucnirea Brendei. Bărbatul a spus că este un bun prieten al partenerului anterior al Brendei, bărbatul însurat. Când Tony o întrebase despre acea relație, Brenda fusese mereu evazivă. Tony aflase de la bărbatul întâlnit în bar că Brenda a spart ouă pe mașina bărbatului însurat, că i-a lăsat bilete de amenințare, că l-a sunat pe șeful acestuia în legătură cu o presupusă delapidare și a dat telefoane anonime noaptea târziu soției.

Cuprinsă de mânie că Tony a crezut „aceste minciuni", Brenda a izbit farfuriile de podea, făcând un zgomot atât de mare încât vecinii au chemat poliția. Când poliția a ajuns, Tony a spus că Brenda s-a împiedicat pur și simplu când ducea o tavă cu vase. După câteva zile de tăcere, Brenda l-a făcut pe Tony să jure pe sufletul mamei sale că nu credea ceea ce i-a spus bărbatul din bar.

Au trecut câteva luni fără alte incidente, dar Tony devenise destul de neliniștit. A hotărât să își ia bacalaureatul și i-a cerut Brendei bani pentru a merge la un liceu local privat. Brenda a refuzat inițial, afirmând că banii i-ar „scoate din plan" și l-a întrebat de ce are nevoie de diplomă. Tony a susținut că o diplomă îi va permite să fie „el însuși" și să nu depindă mereu de ea. A argumentat și că miile de dolari, contribuția anuală a

Brendei la adăpostul de cai bătrâni, ar putea fi folosiți pentru educația lui, fără vreun impact asupra veniturilor de bază.

Brenda a devenit furioasă. A crezut că Tony își bătea joc de atașamentul ei pentru cai și că nu înțelegea importanța activității ei caritabile. Dar cel mai mult se temea că cererea lui era o prevestire a dorinței lui de a o părăsi. Tony a făcut tot ce a putut pentru a o asigura exact inversul, dar Brenda nu a cedat până când el nu s-a retras din punct de vedere emoțional și sexual. În cele din urmă, doar pentru „a-l face fericit", a fost de acord cu înscrierea lui la seral. Deși era o variantă cu siguranță diferită decât cea pe care el o căuta, a fost recunoscător pentru tot ceea ce i-a oferit Brenda și a reluat viața sexuală cu aceasta.

Cursurile lui Tony nu mergeau bine. Brenda obiecta împotriva plecării de acasă două seri pe săptămână, dar și contra întâlnirii cu colegii sau concentrării pe studiu, când ea își dorea să „petreacă". Se temea că se întâlnește cu „vreo tipă tânără" și îi punea întrebări detaliate despre activitățile lui, încercând să-l prindă cu minciuna. A apărut de câteva ori la școală pe neașteptate, chipurile să îl conducă acasă. I-a pus în vedere să nu petreacă timpul cu ceilalți bărbați tineri, pentru că aceștia nu voiau decât să agațe fete. Nu avea voie nici să își întâlnească colegele pentru proiectele comune, decât dacă o făceau acasă la Brenda.

Singura dată când o colegă a venit acasă pentru a lucra la un proiect comun, Brenda s-a „plimbat degajat" în haine provocatoare, l-a atins pe Tony în moduri evident sexuale și i-a oferit femeii cocaină pentru un posibil sex în trei. Jenată, colega a plecat imediat. Supărat și umilit de purtarea Brendei, Tony a acuzat-o că îi distruge viața. Brenda, indignată că Tony o critică pe ea în timp ce ține partea colegei și plecării ei bruște, l-a lovit învinețindu-i ochiul. Alarmată de vătămarea pe care i-a provocat-o, s-a îngrozit că Tony va pleca. Pentru a îndrepta lucrurile și-a retras restricțiile și a spus că Tony se putea întâlni cu colegii

la bibliotecă. Totuși, această colegă, la fel ca și celelalte fete din clasă, nu a mai vrut să aibă de-a face cu Tony.

Mai târziu în acel an școlar a fost nevoie de un alt proiect comun pentru un curs. De data aceasta, Tony a făcut echipă cu un coleg și, așa cum stabilise cu Brenda, s-au întâlnit la bibliotecă. Însă după cea de-a treia întâlnire, când Tony a ajuns acasă, a găsit-o dansând în sufragerie cu un bărbat pe care îl cunoscuse în noaptea aceea la un bar. După o scurtă altercație, Tony l-a dat pe bărbat afară. În mod interesant, amândoi își amintesc despre acea seară ca una cu cele mai intense și pasionale partide de sex.

În ciuda acestor dificultăți, Tony și-a luat bacalaureatul cu o diplomă de contabil. Brenda sperase că viața lor va putea decurge așa cum o plănuise, odată ce Tony „și-a scos din minte treaba cu educația". Însă unul dintre profesorii lui Tony l-a recomandat pentru un post de auditor la o companie financiară locală, iar Tony era dornic și încântat să câștige un salariu bun pe cont propriu. Anticipând reacția negativă a Brendei, Tony nu i-a spus despre această oportunitate decât după ce compania i-a transmis că este un candidat serios.

Spre mirarea lui Tony, în loc de a exploda, Brenda i-a zâmbit și a spus doar: „Felicitări, iubitule. Sunt foarte mândră de tine". Două zile mai târziu a primit un e-mail prin care compania îi transmitea că nu mai era luat în calcul. Foarte supărat de această întorsătură a evenimentelor, Tony i-a scris profesorului rugându-l să afle ce s-a întâmplat. Câteva zile mai târziu, în timp ce Brenda conducea spre casă, Tony a primit un mesaj de la profesor, care aflase că fusese eliminat din planurile acelei companii din cauza „trecutul lui discutabil și tăinuit privind închisoarea". Furios, Tony a acuzat-o pe Brenda că a contactat compania. Brenda a negat acuzația și a devenit atât de furioasă încât i-a smuls agenda electronică și a aruncat-o pe geamul mașinii.

Brenda s-a descris în terapie ca fiind o persoană „pasionată de viață", care „simte intens". A spus că îi pare rău dacă l-a rănit,

dar și-ar dori ca el să încerce să o înțeleagă mai bine. A adăugat că patima ei o determina să reacționeze extrem de intens când Tony se retrăgea sexual și emoțional sau devia de la planul ei. A continuat să susțină că nu contactase posibilul angajator și că nu comisese vreo acțiune rău-voitoare la adresa bărbatului însurat cu care avusese o relație mai demult.

RELAȚIILE ANTERIOARE ALE BRENDEI

Înainte de a-l întâlni pe Tony, Brenda a avut o viață romantică și sexuală foarte activă. Susținea că pur și simplu „îi plăcea sexul" și nu o deranjau aventurile de o noapte. Își dorea să-și domine partenerii și a recunoscut că se întâlnea în general cu bărbați pe care îi putea controla. După două căsnicii eșuate, și-a promis că nu se va mai căsători niciodată. Prima căsnicie a fost cu un investitor imobiliar înstărit, cu douăzeci de ani mai în vârstă decât ea, pe care l-a cunoscut în timp ce el era căsătorit cu o altă femeie. El și soția nu mai aveau relații sexuale, deoarece suferea de impotență. După ce s-a întâlnit în secret cu Brenda, problema impotenței a dispărut, așa că a divorțat și s-a căsătorit cu Brenda. După câțiva ani și câteva televizoare distruse, disfuncția sexuală a revenit. Mărturisise că o considera „înspăimântătoare" pe Brenda și i-a spus că nu mai poate trăi cu ea.

Cel de-al doilea soț a fost tot un investitor imobiliar, cu paisprezece ani mai în vârstă decât Brenda. Deși el nu avea probleme sexuale, avea un temperament la fel de instabil ca al ei. În loc să-i tolereze pur și simplu ieșirile, el riposta, iar Brenda se simțea înspăimântată, la fel de înspăimântată precum fusese în copilărie.

După cel de-al doilea divorț, toți ceilalți bărbați cu care s-a întâlnit au fost cu cel puțin zece ani mai tineri decât ea. Nu era o coincidență. I-a căutat în mod activ pe aceștia, gândindu-se că, fiind mai tineri, i-ar putea ghida ca să-i facă pe plac. Înaintea

lui Tony, a fost în relație cu un bărbat însurat, mai tânăr cu doisprezece ani. Brenda l-a ajutat să își achite datoriile, l-a dus în vacanțe costisitoare și i-a dat bani pentru avocatul care s-a ocupat de divorț. După doi ani în care nu s-a produs nicio mișcare în privința divorțului și după ce a aflat că soția amantului ei este însărcinată, Brenda a rupt relația. În ciuda acestui deznodământ nefericit, Brenda a continuat să își mențină convingerea că bărbații mai tineri erau mai recunoscători față de ea și față de ceea ce putea să le ofere. În plus, o făceau să se simtă sexy, dezirabilă și în siguranță.

COPILĂRIA ȘI TINEREȚEA BRENDEI

Părinții Brendei s-au întâlnit când mama ei avea 18 ani și lucra ca secretară la o societate de împrumuturi, la care tatăl, în vârstă de 33 de ani, lucra ca agent. La scurt timp după aceea mama a rămas însărcinată cu fratele mai mare al Brendei, iar părinții s-au căsătorit. Brenda s-a născut cincisprezece luni mai târziu după fratele ei, iar mama nu s-a mai întors niciodată la serviciu. Tatăl a părăsit societatea de împrumuturi pe care a descris-o întotdeauna ca fiind „fără perspectivă", pentru a-și înființa propria companie. Brenda nu știe decât vag în ce fel își câștiga pe-atunci tatăl ei existența. Cu toate acestea, amintirile ei sugerează că el s-a ocupat cu executări imobiliare silite, acționând adesea ca intermediar în „afaceri dubioase".

Parafrazând în glumă titlul unui western, Brenda își descrie copilăria ca fiind dominată de lucruri „bune, rele și urâte". Îi plăcea să participe la activități sportive împreună cu fratele și era surprinzător de bună la baseball. Brendei și tatălui său le plăceau caii și mergeau la hipodrom. Deși vârsta o împiedica să parieze efectiv, tatăl a învățat-o cum să interpreteze formularul zilnic al curselor, să înțeleagă probabilitățile, să-și gestioneze strategic banii și — ceea ce Brendei îi plăcea cel mai mult — cum să evalueze și să observe caii. Înaintea unei curse tatăl său

stătea adesea de vorbă cu unul dintre dresori, aparent pentru ca Brenda să poată fi aproape de cai. Ulterior și-a dat seama că tatăl ei primea informații din interior.

Au fost însă și destule momente foarte rele și urâte. Părinții Brendei s-au certat des, în principal pe tema pariurilor și a altor femei. De obicei Brenda era trezită de întoarcerea târzie a tatălui, când mama țipa la el că a cheltuit banii comuni pe „curvele" lui. Pe măsură ce Brenda și fratele său au crescut, au încercat să medieze conflictul pentru a păstra liniștea.

Amintirea cea mai înfricoșătoare este dintr-o noapte în care mama ei era băută și manevra un cuțit de bucătărie. În timp ce părinții se luptau pentru posesia cuțitului, fratele Brendei, care avea atunci 13 ani, a țâșnit pe scări și s-a aruncat spre aceștia. Tatăl l-a dat deoparte, dar din neatenție l-a împins spre o bibliotecă. Aceasta s-a răsturnat peste băiat, lovindu-l și fracturându-i brațul. Speriați la vederea fiului inconștient și rănit, părinții s-a oprit din ceartă și au încercat să îl resusciteze. Când a ajuns ambulanța, mama le-a spus paramedicilor că biblioteca căzuse în timp ce copiii se hârjoneau și au dat din greșeală peste ea.

Incidentul cu biblioteca se pare că i-a șocat pe părinți și i-a determinat să se comporte mai adecvat unul față de celălalt, dar totuși căminul lor nu era unul fericit. Fratele Brendei petrecea foarte puțin timp acolo, urându-și tatăl și simțindu-se trădat de mamă pentru că minți se în legătură cu biblioteca. La scurt timp după acest incident, și-a părăsit prietenii din grupul de sport pentru un grup de băieți pe care tatăl îl descria drept „huligani". Deși tatăl a început să vină acasă la ore potrivite, părea prost dispus și se concentra aproape exclusiv pe serviciu.

Viața Brendei a fost complicată suplimentar de convingerea mamei că tatăl ei nu încetase să se întâlnească cu alte femei, ci devenise pur și simplu mai priceput în a-și ascunde aventurile. Brenda a devenit fără voie partenera mamei și ajutorul acesteia în căutarea „adevărului". Această căutare însemna să o ajute pe mama să spargă încuietoarea de la dulapul tatălui,

să îi deschidă plicurile de corespondență cu ajutorul aburului, să dea telefoane anonime pentru a verifica pe unde se află și să cerceteze plățile suspecte cu cardul.

Mama insistase ca Brenda să facă cercetările, crezând că, dacă tatăl va afla vreodată că îl spionează, o va ucide. Brenda era „mica prințesă a lui tati", așa încât mama a presupus că ea ar fi imună în fața furiei lui. Brenda își amintea furia lui și nu era convinsă în privința imunității sale; a fost totuși sigură că tatăl ei era nevinovat și spera că, având destule dovezi, mama ei se va simți sigură. Într-un sfârșit, când avea 13 ani, după ce a însoțit-o pe mamă la o supraveghere fără rezultat, care o făcuse să piardă o petrecere, Brenda a refuzat să mai participe. Aceasta a înfuriat-o atât de tare pe mamă, încât a lovit-o peste față.

După acest incident, și-au vorbit rareori. Într-o zi Brenda a venit acasă și a găsit-o pe mama ei stând tăcută la masă. S-a uitat la Brenda și a spus încet: „Nenorocitul de taică-tu a plecat și ne-a părăsit ca să se însoare cu curva lui. Ești fericită acum?" Brenda nu și-a văzut tatăl și nici nu a auzit nimic de la el timp de câțiva ani. Mai târziu, el i-a dat de urmă pentru a-i face cunoștință cu noua mamă vitregă.

Privind în urmă, Brenda se întreabă dacă plecarea bruscă a tatălui nu va fi jucat un rol important în schimbarea ei de comportament. În școala elementară a fost foarte timidă, dar pe măsură ce a crescut a devenit „vicleană" și pricepută la minciuni. Își mințea cu succes profesorii în legătură cu temele nefăcute sau cu întârzierea la ore, plătea sau își intimida colegii pentru a copia după ei la examene. A făcut echipa de softball a fetelor, dar a fost dată afară în cele din urmă pentru trișat și comportament nesportiv față de coechipiere, arbitru și celelalte echipe.

După absolvirea liceului, pe Brenda nu a ținut-o nimic în orașul ei natal. În acel moment fratele ei lucra la o platformă petrolieră, relația cu mama era plină de furie și avea puțini

prieteni din cauza temperamentului și a comportamentului ei manipulator. Știa destul de multe despre imobiliare și finanțe din ceea ce auzise de la tatăl ei și și-a găsit o slujbă ca secretară într-o firmă de imobiliare aflată la trei ore distanță de orașul natal. Cincisprezece ani mai târziu, mulțumită fermității ei și investirii înțelepte a banilor obținuți după divorțul de primul soț, deținea propria ei companie.

SĂ O ÎNȚELEGEM MAI BINE PE BRENDA

Viața emoțională timpurie a Brendei a fost plină de teroare, rușine și furie. Frica imensă pe care a simțit-o asistând la luptele părinților săi i-a lăsat cicatrici emoționale care s-au manifestat în relațiile ei adulte. A încercat să se securizeze și să scape de emoțiile ei, controlându-și partenerii prin temperamentul ei instabil și prin folosirea umilirii. Acestea sunt comportamente caracteristice cavalerului alb terifiant/înfricoșat.

O FAMILIE TERIFIANTĂ/ÎNFRICOȘATĂ

În afară de momentul în care mama a lovit-o peste față, Brenda nu a mai fost abuzată fizic. Cu toate acestea, certurile frecvente și violente ale părinților au plasat-o într-un mediu înfricoșător. Cu părinți care își pierdeau atât de des cumpătul, ea nu s-a simțit niciodată protejată și sigură: dacă părinții se puteau trata unul pe celălalt atât de violent, cine îi garanta că nu se vor purta și cu ea la fel de violent? Fusese un pion în relația părinților și le preluase problemele adulte: juca rolul de detectiv pentru mamă sau servea ca „acoperire" în demersurile de informare ale tatălui din ajunul curselor de cai; de asemenea, a fost făcută să se simtă responsabilă de plecarea tatălui.

IDENTIFICĂRILE BRENDEI

Niciunul dintre părinții Brendei nu era un bun model de rol, dar ei erau tot ceea ce avusese la îndemână ca îndrumare și exemplu. În anumite aspecte l-a văzut pe tatăl ei ca fiind cel puternic dintre părinți și s-a identificat cu multe dintre trăsăturile lui. Era pricepută cu banii și a folosit regulile lui de la pariuri drept principii orientative pentru a-și gestiona cu succes finanțele. El fusese implicat în afaceri imobiliare, chiar dacă „dubioase", același domeniu în care se specializase și Brenda. Poate cel mai bun lucru din identificarea cu tatăl a fost dragostea față de hipodrom, ceea ce i-a oferit multe amintiri plăcute și i-a încurajat iubirea față de cai. Într-adevăr, numai în prezența cailor bătrâni se simțea suficient de sigură emoțional pentru a-și manifesta compasiunea și empatia.

Brenda s-a identificat și cu trăsăturile negative ale părinților. Tatăl și-a mințit soția, cel mai probabil și-a mințit clienții și trișa la curse. Brenda a preluat de la el viclenia, înșelăciunea, ostilitatea, comportamentul necinstit, dar și firea suspicioasă a mamei, teama de abandon și lipsa de control. În adolescență, după plecarea tatălui, a manipulat, înșelat și mințit. Ca adult a făcut tot ceea ce a simțit că este necesar pentru a-și îndeplini nevoile, indiferent de legalitatea sau moralitatea acelui lucru.

Când tatăl a părăsit-o pe mama pentru altă femeie, Brenda a fost și ea abandonată. Mama ei încercase să-și gestioneze propria frică de abandon investigându-i fidelitatea, sperând că mai multă informație îi va oferi un sentiment mai mare de control. Și, la fel cum mama ei îl spionase și urmărise pe tată, Brenda îl interoga neobosit pe Tony și își făcea apariția pe neașteptate la cursurile lui. Sentimentele îngropate s-au declanșat când l-a văzut la bar cu femeia mai tânără. S-a văzut imediat abandonată, la fel cum fusese mama ei și a pierdut controlul.

ALEGEREA UNUI PARTENER

În esență toate relațiile intime ale Brendei oglindeau raportul dintre părinții ei. Primii doi soți fuseseră investitori imobiliari înstăriți și ar fi putut fi văzuți drept o versiune de succes a tatălui. După ce căsniciile cu acești doi bărbați au eșuat, Brenda a luat decizia de a se limita la relațiile cu bărbați mai tineri, dependenți, pe care îi putea modela în tipul de partener pe care și-l dorea. Pe de altă parte această alegere se poate să fi reprezentat o schimbare inconștientă în identificările ei. În loc să se poarte în relație asemenea mamei — mai tânără, dependentă, vulnerabilă și abandonată în cele din urmă —, Brenda a ales să fie ca tatăl ei: mai în vârstă, înțeleaptă, independentă și ținând (aparent) lucrurile sub control. Deși relația cu bărbatul mai tânăr și însurat (care a precedat-o pe cea cu Tony) eșuase, ea îl găsea totuși pe Tony perfect pentru a începe o nouă aventură. Noul partener nu avea legături cu familia sa și nicio sursă de venit. Când a început cursurile la liceu, ea a simțit că îi scapă de sub control.

FURIA ȘI CONTROLUL

Preluând drept prototip de viață experiențele înfricoșătoare ale copilăriei timpurii, Brenda a crezut în mod eronat că își poate menține sentimentul de siguranță prin controlul partenerului. În loc să încerce să fie cea mai bună, mai iubitoare și mai suportivă parteneră, a făcut tot ce i-a stat în putință să îl controleze pe Tony și să îi mențină dependența față de ea. A emis ordine, i-a cerut lucruri absurde și l-a umilit. Nu e de mirare că Tony a crezut că ea i-ar fi trădat încrederea pentru a-i sabota oportunitatea de angajare. În final, comportamentul ei obsedat de control a adus-o în situația tulburătoare de a nu ști exact de ce Tony stătea cu adevărat lângă ea: o iubea, avea nevoie de ea ori pur și simplu nu putea scăpa de sub controlul ei?

Oricât îi controla Brenda pe ceilalți în încercarea de a-i ține aproape, era incapabilă să își controleze propriile crize de furie. La furia ei au contribuit mai multe surse suprapuse. Prima era frica ei că va fi rănită sau abandonată. Când se declanșa această frică, era copleșită, panicată și revenea la identificările timpurii cu părinții ei tulburați, reacționând în mod reflex în aceeași manieră violentă.

Cea de-a doua sursă de furie era rușinea. Simțea rușine pentru că părinții ei se purtaseră în astfel de moduri inacceptabile; că tatăl o abandonase pe mamă; și că avusese încredere în el, iar acesta îi trădase încrederea. Devenea furioasă atunci când acțiunile ei distructive și umilitoare erau pe cale să fie dezvăluite și se temea că îi va fi descoperită lipsa de valoare și inadecvarea. În aceste circumstanțe, furia ei avea o trăsătură manipulativă care îl împiedica pe partener să facă ceva care ar fi dezvăluit eșecurile ei și i-ar fi expus slăbiciunile. Astfel, când l-a lovit pe Tony, când l-a umilit sexual sau când a dat telefoane anonime cu scopul de a face rău, Brenda reacționa la frica de abandon.

Brenda vorbea despre sexualitatea ei cu bravadă. Era mândră că a avut mulți iubiți și că adesea își domina partenerii sexuali. Sexualitatea ei o făcea să se simtă puternică și îi oferea o altă cale de subjugare a partenerului. Sexualitatea exacerbată reprezenta totodată nevoia intensă de a fi conectată pentru a se simți în siguranță. Însă, punând în centrul relației nevoile ei sexuale, fără să vrea, i-a oferit o pârghie de putere lui Tony. El știa că, dacă se retrage din relațiile intime, Brenda va face orice pentru a recâștiga acea conexiune intensă.

• Victor

Victor, în vârstă de 44 de ani era directorul executiv al unei importante companii de producție. A venit la terapie de cuplu împreună cu soția sa, Jenny, de 36 de ani, cu care era căsătorit de paisprezece ani, imediat după ce fiul lor cel mare a fost reținut

într-un centru de reabilitare a copiilor cu tulburări de comportament. Centrul le cerea părinților să urmeze o terapie de cuplu, de care cei doi aveau în mod special nevoie, dat fiind istoricul lor îndelungat de instabilitate relațională și agresiuni fizice.

Deși Victor și Jenny erau amândoi de acord că certurile trebuie să înceteze, la consultația inițială fiecare a dat vina pe celălalt. Jenny credea că reacțiile ei agresive erau cauzate de „tortura" pe care Victor i-o provoca prin controlul și așteptările lui exagerate. Victor credea că răspunsurile sale agresive erau cauzate de incapacitatea ei de a fi onestă, de comportamentul lipsit de respect față de el și de refuzul de a-i permite lui „să conducă".

ISTORICUL RELAȚIEI LUI VICTOR CU JENNY

Victor a întâlnit-o pe Jenny la un restaurant de lux unde ea era chelneriță. El era logodit la vremea aceea cu o tânără avocată, care provenea, ca și Victor, dintr-o familie cu un statut înalt. La presiunile emoționale și financiare ale familiei sale, Victor s-a întâlnit cu avocata și în cele din urmă a cerut-o în căsătorie, deși fără entuziasm. Și-a amintit că Jenny, spre deosebire de logodnica sa, era sexy, interesantă și aprecia sfatul și ajutorul lui.

Îi plăcea modul în care Jenny îi cerea sfaturi. A ajutat-o să se hotărască ce tip de mașină să cumpere și, când mașina a fost disponibilă, i-a împrumutat banii necesari. Când Jenny i-a arătat o vânătaie cu care se alesese după cearta cu prietenul ei abuziv, Victor a avut „o reacție viscerală" și i-a cerut numărul lui de telefon pentru a-l suna și „a pune lucrurile la punct". Jenny a refuzat să îi dea numărul, temându-se că, dacă Victor l-ar contacta pe prietenul ei, n-ar face decât să înrăutățească situația. Așa că Victor i-a oferit 2 000 de dolari, spunându-i să folosească banii ca să aibă grijă de ea și să îl sune dacă are vreodată nevoie de ajutor.

Cinci zile mai târziu, Jenny l-a sunat pe telefonul mobil dintr-un magazin, plângând isteric. După ce îi descoperise banii, prietenul i-a luat, a acuzat-o că este prostituată și a încercat să o violeze până când ea a reușit să scape. Victor a luat-o rapid de la magazin și a dus-o la un hotel. Au petrecut împreună „o noapte extraordinară", în care Jenny i-a povestit despre copilăria și relațiile ei tulburate și pline de abuzuri. Deși ei doi au stat în pat împreună, Jenny era prea zguduită pentru a face sex, însă cu ajutorul alinării lui Victor, a reușit să adoarmă în brațele lui. În dimineața următoare, el a rupt logodna cu avocata și o lună mai târziu, fără a spune familiei, s-a căsătorit cu Jenny în Las Vegas.

După șase ani și trei fii sănătoși, căsnicia lor suferea de neputința lui Victor de a avea încredere în Jenny. Descoperise că umflase costurile gospodăriei și era furios când ea nu putea oferi nicio justificare pentru banii cheltuiți. A desfășurat „interogatorii" ample privind locurile în care mergea Jenny atunci când nu era unde spusese că va fi. Convins că era o mincinoasă patologică și încercând să obțină controlul asupra „cheltuielilor extravagante", Victor i-a restricționat bugetul, ceea ce i-a displăcut lui Jenny și a făcut-o să caute modalități de a-l păcăli.

Jenny a recunoscut că au fost momente în care „a vorbit urât", dar a susținut că era o persoană onestă și o „mamă extraordinară". Simțea că nu putea să-și cumpere nici măcar un dres fără să facă o „cerere de achiziție", că reacțiile și restricțiile lui Victor o făceau să se simtă ca un „copil rău", sentiment de care a scăpat „încercând să fie independentă". A fi independentă însemna de obicei să poată cumpăra tot ceea ce își dorea, dar a subliniat rapid că niciodată cheltuielile ei nu erau la nivelul celorlalte soții din clasa lor socială.

Prima ceartă care s-a lăsat și cu lovituri a apărut când Victor a ajuns acasă și a găsit pe peluza din fața casei un fort de joacă construit din cearșafuri și scaune din sufragerie. Îi dăduse lui Jenny instrucțiuni stricte privind locul în care copiii aveau voie

să se joace, și anume în spatele casei, în zona de joacă bine echipată. Victor aducea ocazional acasă asociați de afaceri și credea că jucăriile împrăștiate arătau de parcă el nu avea control asupra familiei.

S-a năpustit în casă unde i-a găsit pe băieți „alergând sălbatic, jucându-se cu o bonă", iar pe Jenny relaxându-se în cadă scufundată în săruri de baie „obscen de scumpe". Victor a explodat. Scoțând-o din cadă, a aruncat-o pe pat și a certat-o pentru că era „o mamă groaznică și o soție lipsită de respect". Înfuriată, Jenny a aruncat o vază de flori spre el și l-a numit o variantă mai bogată a celorlalți „ticăloși" din trecutul ei. Victor a răspuns aruncând o sticlă de parfum spre ea. S-au oprit numai după ce bona, cu băieții în spatele ei, a amenințat că sună la poliție.

Lucrurile au revenit cumva la versiunea lor normală timp de câteva luni, până într-o zi când Victor a numărat mai mult de patruzeci de rochii scumpe în șifonierul lui Jenny, multe dintre ele având încă eticheta de preț redus. Înfuriat de această „trădare", i-a aruncat rochiile în piscină. Când și-a văzut rochiile plutind în piscină, Jenny a turnat înălbitor pe partea rabatabilă a decapotabilei lui Victor. Copiii au întrerupt această confruntare, rugându-se de ei să înceteze.

În mod curios, erau și momente în care cei doi se bucurau cu adevărat de compania celuilalt. Amândoi își amintesc de vacanțele din Europa, fără copii, în care „se îndrăgosteau din nou". Victor studiase în facultate în Franța și Italia și vorbea fluent franceză și italiană. Cum Jenny nu vorbea decât engleza și nu ieșise din țară înainte de căsătorie, adora aceste călătorii. Lui Victor îi făcea plăcere să o conducă de la o experiență interesantă la alta, arătându-i Vaticanul și Turnul Eiffel, și scoțând-o la cel mai bun restaurant din Madrid. Și, bineînțeles, Jenny se bucura de cumpărături, pe care în aceste locuri Victor le găsea plăcute. La un moment dat când își făceau planurile de vacanță, Jenny a sugerat să viziteze Londra, astfel încât să poată vorbi

engleză, dar Victor nu a fost interesat. În orice caz, la întoarcerea acasă, sentimentele bune care se dezvoltaseră în aceste călătorii se evaporau rapid, lăsând loc furiei și conflictelor fizice, al căror martor era deseori fiul cel mare.

Faptul că a asistat la comportamentele violente ale lui Jenny și Victor a contribuit cel mai probabil la comportamentul răutăcios și turbulent al băiatului la școală, ceea ce i-a adus multe plângeri și întâlniri cu directorul școlii. Victor dădea vina pe Jenny pentru că era absentă, iar Jenny îl învinuia pe Victor că era „rigid", asemenea tatălui său. Victor se opunea oricărei remarci negative despre tatăl său, spunând că acesta a fost un om cu „o structură morală și cu valori extraordinare". Victor sublinia că, spre deosebire de tatăl său, care susținea pedeapsa corporală, el nu și-a lovit niciodată copiii. Tatăl său folosea pedeapsa corporală pentru că venea dintr-o „epocă diferită" și deoarece „noi, copiii, eram o pacoste", a explicat Victor. Din grijă față de copii, cei doi au încetat totuși violența fizică, dar căminul lor a rămas impregnat de remarcile răutăcioase pe care și le aduceau unul altuia.

Cam în acea perioadă, Jenny a refuzat să mai aibă relații sexuale cu Victor. El s-a răzbunat anulându-i cardurile de credit și oferindu-i o sumă fixă de bani. Jenny a ripostat deschizând noi carduri de credit, iar când și această cale a fost blocată, a scris cecuri din contul privat al lui Victor.

Cu o săptămână înainte de a ajunge la terapie, cuplul a revenit la violența fizică. În eforturile ei continue de a scăpa de încercarea lui Victor de a-i controla cheltuielile, Jenny a vândut în secret lucruri din casă pentru a beneficia de bani cash. Unul dintre aceste obiecte era un mic tablou de pe peretele unei camere rar folosite, pe care Jenny l-a vândut pe furiș pentru a-și cumpăra un colier cu diamante. Într-o seară, când Victor conducea în timp ce mergeau cu toții la restaurant, a observat colierul și a întrebat-o de unde provine. Jenny, dorind să îi arate că el nu o poate controla, a recunoscut că a vândut tabloul.

Victor a oprit brusc la semafor și fără să asculte rugămințile copiilor, a împins-o pe Jenny afară din mașină. Fiul lor cel mare a sărit din mașină pentru a-și ajuta mama, iar Victor a pornit mai departe. După ce un taxi i-a dus pe cei doi acasă, băiatul a plecat și a dat o spargere în casa unui vecin. Toate acuzațiile legate de această infracțiune au fost retrase, cu condiția ca el să intre într-un centru de tratament.

FOSTELE PARTENERE ALE LUI VICTOR

Tendința lui Victor de a relata evenimentele sistematic și exact s-a văzut și în timp ce își amintea despre relațiile sale trecute. Numeroasele partenere au fost împărțite fără ezitare în două categorii principale: cele „acceptabile" și cele „inacceptabile". Evaluarea acceptabilității unei femei era făcută imaginându-și cum ar reacționa părinții în fața acesteia. Având în vedere atașamentul acestora la poziția lor din înalta societate, „acceptabilele" veneau din familii cunoscute, cu statut social înalt.

Cele „inacceptabile" erau femei cu probleme financiare și cu vieți profesionale nereușite, care proveneau din clasa mijlocie sau inferioară. Și-a explicat preferința pentru „inacceptabile", întrebând în mod direct terapeuta: „Dacă viața profesională, emoțională și financiară a unei femei ar fi în regulă, atunci de ce ar mai avea nevoie de el?"

Prin urmare, relațiile sale inacceptabile au inclus o femeie care se lupta cu abuzul de substanțe și căreia îi plătise reabilitarea, o femeie hărțuită de creditori pentru plata datoriilor, pe care el le-a plătit, și o femeie care atacase un polițist, iar Victor i-a acoperit banii pentru amendă. Logodnica lui Victor de dinainte de Jenny era din categoria „acceptabilă". Deși aceasta era avocat, suferea de atacuri de panică, ceea ce o împiedica să iasă din casă, îi punea slujba în pericol și îi limita capacitatea de socializare.

COPILĂRIA ȘI TINEREȚEA TIMPURIE ALE LUI VICTOR

Părinții lui Victor se cunoscuseră la o întrunire politică. Mama sa provenea dintr-un mediu în care averea predecesorilor fusese bine chivernisită, în timp ce tatăl venea dintr-o familie care avea încă un „nume", dar averea îi fusese prost administrată și practic pierdută de bunicul patern al lui Victor. Când părinții s-au căsătorit, banii mamei le-au menținut stilul de viață elitist. În plus, după câțiva ani de la căsătorie, tatăl lui Victor, folosindu-și hotărârea, disciplina, numele familiei și capacitatea soției de a acoperi cheltuielile inițiale de capital, a creat o companie extrem de reușită, născută din fuzionarea mai multor firme.

Victor era cel mai mic dintre cei cinci copii ai familiei și singurul băiat. Cu o diplomă de specializare în literatură europeană, ambiția de-o viață a mamei a fost să scrie o lucrare faimoasă despre scriitorii francezi din secolul al nouăsprezecelea. Deși întotdeauna părea că se simte mai confortabil cercetând autori francezi obscuri în loc de a fi mamă, a continuat să rămână însărcinată până când i-a născut soțului fiul pe care acesta și-l dorea. Nu că mama ar fi fost rece, a clarificat Victor, doar că nu era „prezentă". Chiar și când stătea lângă Victor, el își putea da seama că era cu mintea undeva în Franța secolului nouăsprezece. Bonele și cele patru surori au substituit parțial absența mamei, dar acest tip de îngrijire a produs un alt tip de probleme.

Tatăl lui Victor fusese un „bărbat adevărat" căruia îi plăceau vânătoarea, pokerul, trabucurile, whisky-ul și fotbalul. Cu un temperament instabil și așteptări rigide de la familia lui, îi displăcuse în mod deosebit timpul pe care Victor îl petrecea jucându-se cu surorile lui. Temându-se că Victor devenea „un fătălău", i-a poruncit să își găsească alte activități.

Când tatăl îl descoperea jucându-se cu surorile de-a mama și tata, de-a costumațiile sau petrecerea cu ceai, își pierdea

cumpătul, smulgându-l de la joacă și bătându-l cu o curea, până în punctul în care Victor începuse să se teamă pentru viața lui. Dacă surorile încercau să își oprească tatăl, erau și ele pedepsite fizic. Chiar și bonele erau certate și amenințate când încercau să intervină. Odată, spre surprinderea și groaza lui Victor, mama a coborât, întrerupându-se din studiu, pentru a vedea ce e cu toată acea agitație. Panicată, l-a tras pe soțul ei de lângă copii, dar a fost și ea aruncată la podea.

Tatăl lui Victor se credea a fi un gentleman și a fost în mod evident supărat pentru acest incident. Victor își amintește limpede cum tatăl i-a adunat pe toți în biroul său și le-a explicat necesitatea ca familia să fie condusă de o singură persoană — de bărbatul casei. În caz contrar, lanțul de comandă ar fi fost frânt și s-ar fi putut întâmpla evenimente nefericite — cum a fost cel cu „căderea mamei" pe podea. Crezând că mama nu era capabilă să asigure „influența masculină" necesară, tatăl său s-a angajat să supravegheze dezvoltarea lui Victor. Prima lui regulă a fost ca Victor, care avea 8 ani la vremea aceea, să se joace cu surorile lui numai sporturi și jocuri de societate. A spus că, dacă cineva încălca această regulă, toți își vor primi pedeapsa cuvenită.

După acea întâlnire, surorile l-au lăsat în pace, iar lumea lui Victor a devenit ocupată de studii, activități de cercetași și sporturi în compania mai multor antrenori. Tatăl își dorea ca el să fie un „fiu formidabil" și, chiar dacă Victor a făcut tot ce a putut mai bine pentru a atinge acest deziderat, el și-a dezamăgit deseori tatăl. Dacă nu câștiga cele mai bune insigne de merit, dacă primea un carnet de note mai puțin decât perfect sau dacă rata o pasă la fotbal, trezea furia tatălui său.

În liceu pedepsele corporale au încetat, dat tatăl a rămas un adept al disciplinei stricte. Dacă Victor se plângea, dacă făcea vreo remarcă pe care acesta o credea nepoliticoasă sau dacă își cheltuia banii pentru bomboane sau pe ceva ce tatăl

considera că este frivol, continua să îi impună restricții severe drept pedeapsă.

Tatăl lui Victor era foarte strict în privința cheltuirii banilor și împărțea numai sume mici soției și copiilor. Mama lui Victor nu era interesată de cumpărături și considera că preocupările financiare ale soțului erau lipsite de importanță. Totuși, banii erau o problemă importantă pentru surorile lui Victor și generau adesea certuri zgomotoase și bătăi, în funcție de vârsta fetelor. Când Victor avea 11 ani surorile lui reușiseră să locuiască în altă parte, fie la internat, fie la facultate în Europa.

Victor nu a plecat la școală departe. În clasa a VIII-a mers la o școală privată exclusivistă din apropiere, astfel încât tatăl să îi poată supraveghea îndeaproape evoluția. A urmat cursurile unui liceu la care timp de două generații familia mamei făcuse donații generoase. Tatăl lui Victor sperase că istoria donațiilor îl va determina pe director să fie deosebit de atent la Victor. Încredințându-i acestuia sarcina monitorizării comportamentului lui Victor, și-a sporit apoi numărul călătoriilor de afaceri.

Pe la începutul unei astfel de călătorii lungi de afaceri, Victor a avut prima dintre numeroasele sale bătăi la școală. Un coleg a făcut un comentariu ambiguu despre Victor, pe care el imediat l-a crezut a fi o insultă. Așa că și-a provocat colegul. Un profesor a întrerupt cearta, iar directorul i-a spus lui Victor că îl va înștiința pe tatăl său de incident imediat ce va reveni din călătorie. În schimb, directorul a sunat-o pe mama lui Victor, care a făcut apoi o „înțelegere" cu acesta, astfel încât ea să fie persoana de contact, în locul soțului, pentru oricare dintre infracțiunile lui Victor.

I-a spus lui Victor să se străduiască să evite astfel de comportamente pe viitor, dar, cel mai important, să nu îi spună vreodată tatălui despre intervenția ei, pentru că altfel „se va așterne iadul" pentru amândoi. Victor a fost ușurat, dar a fost totodată șocat și neliniștit de efortul ei activ și eficient de a-l

evita pe tată. Se simțea și „vinovat într-un mod ciudat", pentru că el și mama conspirau acum împotriva tatălui.

Directorul a păstrat înțelegerea, însă îl chema adesea pe Victor în biroul său atunci când considera că se purtase exagerat de agresiv, provocator sau nemilos. Privind în urmă, Victor crede că directorul nu i-a înțeles „standardele morale înalte" și „simțul responsabilității sociale". Dacă observa că între colegi se produce vreo nedreptate, intervenea fizic în acea situație. Ceea ce directorul vedea drept „provocare", adică tendința lui Victor de a sublinia în mod politicos greșelile colegilor, însemna pentru el „să fie de ajutor". Și ceea ce directorul considera comportament „nemilos" era văzut de Victor ca un mod de „a-i trage pe oameni la răspundere pentru acțiunile lor, obligându-i să suporte consecințele".

Pe măsură ce Victor a crescut, tatăl l-a tratat mai mult ca pe un camarad decât ca pe un fiu. L-a luat la vânătoare, pescuit și meciuri și i-a împărtășit atât filosofiile lui de viață, cât și grijile cu privire la personalitatea „ciudată" a mamei lui. Victor s-a bucurat de această relație „de camaraderie" și a plănuit să meargă la o universitate de elită din zonă, pentru a putea rămâne apropiați. Însă la câteva săptămâni după ce Victor a absolvit liceul, tatăl l-a așezat la o masă cu o sticlă de scotch și i-a mărturisit că avea o aventură de lungă durată cu maseuza lui. Și-a justificat comportamentul invocând lipsa de afectivitate și căldură a soției lui, prin comparație cu maseuza, caldă și plină de viață și care amenința acum că va merge la mama lui Victor pentru a dezvălui aventura, dacă nu va primi o sumă considerabilă de bani.

Victor își amintește că acea conversație a fost una dintre cele mai importante din viața lui. La vremea aceea era atât de rănit și de supărat, încât doar a clătinat din cap și a părăsit camera, deși acum și-ar dori să fi fost mai suportiv. În ziua următoare Victor a vorbit cu mama lui despre plecarea la facultate în Europa, iar trei săptămâni mai târziu era într-un avion

spre Roma. După ce a terminat facultatea, s-a întors în Statele Unite și a preluat responsabilități din ce în ce mai mari în afacerea familiei. Deși activitatea necesita discuții frecvente cu tatăl său, subiectul aventurii amoroase a tatălui nu a mai fost menționat vreodată.

Prin prestigiul, educația și manierele sale impecabile, Victor era considerat un burlac eligibil și apărea deseori fotografiat pe pagina de mondenități la brațul câte unei persoane importante. Dincolo de pagina mondenă, prefera totuși compania femeilor care veneau din medii foarte diferite de al lui. Părinții lui au pus o presiune din ce în ce mai mare pe tema căsătoriei, aruncând o amenințare subtilă privind moștenirea lui; tot ei i-au aranjat întâlnirea cu fiica unor prieteni de familie. Pentru a-i calma, a acceptat întâlnirea cu fiica respectivă, o tânără avocată mondenă care suferea de probleme severe de anxietate. Spre marea lui surprindere, Victor s-a simțit confortabil în preajma acestei femei și i-a fost milă de problemele ei. Pentru a menține liniștea (și poate și moștenirea), a cerut-o în căsătorie. Totul mergea conform planului până când Jenny a intrat în viața lui.

SĂ ÎL ÎNȚELEGEM MAI BINE PE VICTOR

Educația, antrenorii speciali, meditatorii, vacanțele și celelalte avantaje materiale pe care le oferă bunăstarea nu au putut compensa sentimentele lui Victor de frică, inadecvare și rușine. În viața adultă aceste sentimente i-au influențat alegerea partenerelor, determinându-l să caute femei care aveau nevoie de salvare. Oferea salvarea într-o manieră controlatoare și abuzivă, care amintea de tatăl său și care este specifică pentru cavalerul terifiant/înfricoșat.

AȘCHIA NU SARE DEPARTE DE TRUNCHI

Viața lui Victor era un tablou plin de contraste. Tatăl său, ale cărui dragoste și protecție și le dorea, era o sursă de temeri, ceea ce l-a făcut pe Victor să se simtă nesigur, neajutorat și înfricoșat că nu se poate ridica la înălțimea așteptărilor acestuia. Bănuim că tatăl lui Victor și-a ascuns propriile sentimente de inadecvare și rușine în spatele standardelor comportamentale rigide și inflexibile pe care i le impunea fiului său. Victor era privit de tată ca o extensie a propriei persoane; când avea o realizare, era realizarea tatălui, dar eșecurile îi aparțineau fiului. Astfel, când Victor nu reușea să atingă idealurile tatălui, îi impunea ca pedeapsă propria rușine.

Victor s-a identificat în copilărie cu tatăl său și comportamentul acestuia. Temându-se că propria inadecvare ar putea fi expusă, Victor s-a concentrat pe inadecvarea colegilor săi. Acum o trata pe Jenny în același mod în care fusese tratat de tatăl său: se comporta într-un mod rigid care o făcea să se simtă nesigură, temătoare, asemenea unui „copil rău".

Pentru a proteja imaginea pozitivă a tatălui și a-i rămâne fidel, Victor raționaliza comportamentul abuziv al acestuia prin credința că el și surorile lui ar fi fost „o pacoste" Victor susținea că acțiunile tatălui său erau bazate pe principii sănătoase și interpreta drept acte de iubire nevoia acestuia de control și constrângere.

După ce a aflat de aventura tatălui, Victor s-a simțit confuz, rănit și trădat. Mai târziu în decursul vieții sale, a reușit să își „ierte" tatăl, căsătorindu-se cu Jenny, echivalentul psihologic al maseuzei, amanta tatălui. Căsătorindu-se cu Jenny, în locul unei femei „acceptabile", el a aprobat în acest fel comportamentul tatălui.

PACTUL DINTRE VICTOR ȘI MAMA SA

Adulții care au fost abuzați în copilărie de un părinte povestesc adesea despre furia și dezamăgirea pe care le simt în raport cu celălalt părinte, pentru că acesta nu i-a protejat. Mama lui Victor

nu a fost de ajutor din cauza retragerii ei emoționale și fricii pe care o simțea față de soțul ei. Când a intervenit pe lângă director, Victor s-a simțit ușurat, dar și neliniștit. Poate certurile sale ulterioare de la școală, despre care afla doar mama sa, au reprezentat o comunicare de tip inconștient adresată acesteia, că ea se înșală și că tatăl are dreptate — Victor avea nevoie de control și de pedeapsă. Pactul a creat și o legătură specială și secretă cu mama, care l-a făcut, fără îndoială, să se simtă vinovat, ca și cum își trăda tatăl.

ALEGEREA UNEI PARTENERE

Victor a crescut într-o familie cu cinci femei, în care tatăl le disprețuia pe fiecare dintre ele. Preocupările mamei și temerea tatălui că timpul petrecut cu surorile i-ar dăuna lui Victor au făcut ca, pentru băiat, femeile să pară slabe și inadecvate. Însă credința tatălui că timpul petrecut alături de surori i-ar dăuna lui Victor a transmis totodată și mesajul că femeile dețin o putere periculoasă. Faptul că mama, care părea atât de pasivă și ineficientă, a reușit să anuleze cu succes înțelegerea pe care soțul ei o avea cu directorul a demonstrat că deținea mai multă putere decât bănuiau Victor sau tatăl său. Astfel, era necesar să respingă femeile și totodată să se teamă de ele.

Deși tatăl l-a încurajat pe Victor să aibă o relație cu o femeie „acceptabilă", în viața lui secretă avea o relație cu „inacceptabila" maseuză. Confuzia lui Victor era evidentă în alegerile sale: pentru fotografiile de la recepțiile evenimentelor caritabile avea la braț o parteneră mondenă „acceptabilă", iar femeia „inacceptabilă", fără bani, era în inima și în patul său. Victor a spus direct că a căutat o femeie care să aibă nevoie de ajutorul său. Nu și-a dorit o parteneră împlinită profesional și cu diverse responsabilități în viață, temându-se poate că independența acesteia i-ar limita angajamentul față de el sau că ar putea fi asemenea mamei lui: mereu preocupată de alte lucruri și indisponibilă emoțional.

Tulburarea de anxietate a avocatei a făcut-o să pară neajutorată și vulnerabilă, ceea ce i-a oferit lui Victor un sporit sentiment de putere și probabil l-a făcut mai dispus să o ceară în căsătorie. Însă nevoia ei pentru ajutorul său nu era nici pe departe atât de mare precum cea a lui Jenny, ceea ce a făcut-o pe aceasta din urmă o parteneră mult mai dezirabilă.

„Reacția viscerală" a lui Victor, atunci când a văzut rănile lui Jenny și a auzit despre abuzurile din partea prietenului ei, a fost declanșată cel mai probabil de amintirile abuzului pe care el însuși îl suferise din partea tatălui. Alegând să o salveze pe Jenny, Victor s-a putut simți puternic și responsabil și, cel mai important, astfel putea fi și salvatorul de care el însuși avusese atât de mare nevoie în copilărie.

FURIA ȘI CONTROLUL

Asemenea tatălui său, care petrecuse mult timp și energie încercând să îi controleze pe ceilalți și Victor încerca să îi controleze pe cei din jur. Această dorință de control reprezenta identificarea lui cu tatăl, dar și nevoia lui de a-l ierta pe acesta. Adică, prin preluarea comportamentului și valorilor morale paterne, Victor își păstrase convingerea că acesta a fost un părinte iubitor și drept, chiar și când comportamentul lui crea frică sau durere.

Este interesant că Jenny s-a transformat într-o persoană care a ripostat și a protestat față de comportamentul inacceptabil al lui Victor, ceea ce el nu făcuse niciodată în interacțiunile cu tatăl său. Așadar, Jenny a exprimat într-un fel toate sentimentele nerostite de furie, frică și rușine pe care Victor le trăise când era copil, dar fusese prea speriat pentru a le da curs.

Atât Victor, cât și Jenny au menționat că vacanțele din Europa au fost printre puținele momente în care se bucurau unul de celălalt. În aceste vacanțe Victor avea totul sub control, iar Jenny era însoțitoarea lui neexperimentată, neajutorată și în același timp

foarte recunoscătoare. Victor cunoștea limbile, restaurantele, obiceiurile și rutele dintre destinații. Rolurile erau clar delimitate, iar în aceste circumstanțe în care Jenny se simțea răsfățată și Victor avea control deplin, ea se lăsa bucuroasă în mâinile lui și se înțelegeau foarte bine.

TIPARE ALE CAVALERULUI TERIFIANT/ ÎNFRICOȘAT

Brenda și Victor erau doi oameni speriați, cu foarte multe probleme, care și-au găsit în mod repetat parteneri aflați în nevoie de salvare. Deși lumile lor par foarte îndepărtate, la o privire mai atentă, ele sunt destul de asemănătoare și în acord cu universul cavalerului alb terifiant/înfricoșat.

MODUL DE A FACE FAȚĂ UNEI FAMILII TERIFIANTE/ÎNFRICOȘATE

Brenda și Victor s-au temut în copilărie de lipsa de control a părinților. La un nivel superficial părinții păreau puternici, însă pierderea controlului asupra comportamentului și emoțiilor proprii era un semn de mare slăbiciune. Astfel, ambii au fost obligați să facă față fricii și rușinii resimțite de pe urma furiei părinților.

Totodată, Brenda și Victor s-au identificat cu părinții lor tulburați, ceea ce le-a menținut loialitatea față de aceștia. Pentru Brenda această identificare a însemnat să aibă lucrurile sub control și să manipuleze, să mintă, să înșele și să îl agreseze fizic pe Tony. În cazul lui Victor, identificarea cu tatăl l-a determinat să fie autoritar, rigid, plin de sine și abuziv fizic față de Jenny. Și, în cazul ambilor, aceste identificări au dus la relații de cuplu destinate eșecului.

ALEGEREA UNUI PARTENER

În cazul Brendei, alegerea ca partener a lui Tony a izvorât din speranța ei de a controla relația pentru a se simți astfel mai sigură. A crezut că Tony va fi al ei pentru totdeauna dacă îl salvează din starea lui de dezorientare, de la viața amorfă și incapacitatea de a-și gestiona banii. Și a putut fi apropiată de el, deoarece această apropiere nu reprezenta vreun pericol. Când el a căutat să devină mai independent, toate acestea s-au schimbat, deoarece dorința lui de autonomie a declanșat toate temerile Brendei.

În mod similar, haosul din viața lui Jenny i-a oferit lui Victor oportunitatea de a o salva. De fapt Jenny a căutat să fie salvată de prietenul ei abuziv, de lipsa de direcție și confuzia privind problemele financiare. Victor a presupus în mod firesc că nevoile lui Jenny îi vor oferi controlul de care el avea nevoie pentru a crea o căsnicie dedicată și liniștită, care îi va menține identificarea cu tatăl și îi va păstra sentimentele de frică și rușine în afara conștiinței.

COMPORTAMENTUL DE SALVARE ȘI CONSECINȚELE ACESTUIA

Metodele folosite de Victor și Brenda pentru a-și ajuta perechea și consecințele acestora au fost asemănătoare. Victor a salvat-o pe Jenny de la relația abuzivă cu prietenul ei și i-a oferit un stil de viață pe care aceasta nici nu și-l imagina. Convins că știe cel mai bine ce trebuie făcut, a încercat să controleze totul și pe toată lumea. Îndată ce Jenny a demonstrat că nu mai este dispusă să accepte controlul său, lui Victor i s-au declanșat toate vechile frici, iar el a revenit la comportamentul abuziv al tatălui. În final Victor a creat exact situația de care se temea: o soție în care nu avea încredere și care l-a izgonit din viața ei și un fiu care avea deja probleme extrem de serioase.

Într-un mod asemănător l-a salvat și Brenda pe Tony. I-a oferit o casă, un serviciu stabil și l-a învățat cum să se gândească la bani. Dorința lui Tony de a-și finaliza educația liceală poate fi văzută

drept o consecință sănătoasă a stabilității pe care Brenda i-a oferit-o, în ciuda certurilor explozive pe care le aveau. Însă imediat ce Tony a căutat o oarecare independență, s-a declanșat frica de abandon a Brendei, iar ea nu a mai fost capabilă să își mențină propriul echilibru. Asemenea lui Victor, și Brenda a sfârșit exact în situația de care se temea: un partener nefericit, pe cale să părăsească relația.

PRINȘI ÎN CAPCANA FRICII

Dacă priviți spre comportamentul abuziv al lui Victor și al Brendei, puteți crede că meritau toată suferința emoțională de care au avut parte, în cele din urmă, în relații, însă este important să ne amintim că amândoi erau blocați de frici și aveau resurse emoționale limitate. Lumile lor interioare erau pline de amintirea unor evenimente îngrozitoare și nu avuseseră parte de modele sănătoase pentru gestionarea problemelor.

Deși copilăriile lor dificile nu sunt o justificare pentru comportamentul abuziv ulterior, putem observa modul în care experiențele timpurii i-au determinat să dezvolte o sensibilitate exagerată la orice situație care le declanșa amintiri înspăimântătoare. Ori de câte ori se simțeau amenințați, se protejau prin stilurile nesănătoase de adaptare (*coping*) pe care le-au văzut în copilărie.

REZUMAT

Cavalerul alb terifiant/înfricoșat își caută, asemenea tuturor cavalerilor pe cal alb, o persoană pe care să o salveze. Totuși, în această salvare predomină controlul excesiv, iar scopul ei este să confere putere și siguranță. Acest tip de cavaler alb provine cel mai probabil dintr-un mediu în care au existat cantități considerabile de haos înfricoșător sau de comportament abuziv. Acest tip de cavaler este hipersensibil la tot ceea ce declanșează frica și sentimentul de

inadecvare. Când aceste sentimente sunt activate, este susceptibil să răspundă printr-un comportament impropriu, de tip autoritar, devenind adesea abuziv emoțional sau fizic.

Ați cunoscut acum în detaliu cele trei subtipuri de cavaleri pe cal alb. Următorul capitol vă va oferi un mod de înțelegere a persoanelor care devin parteneri ai cavalerilor albi.

TEME DE REFLECȚIE

- Cum își gestionau părinții dumneavoastră disputele?
- Cum gestionați dumneavoastră disputele cu partenerul?
- V-ați lovit partenerul vreodată, ați aruncat obiecte sau ați distrus bunuri în momente de furie?
- Cât de important este pentru dumneavoastră să dețineți controlul în relație?
- Care este cea mai înspăimântătoare experiență din copilăria dumneavoastră?
- Vă plăcea de dumneavoastră în copilărie și, dacă nu, de ce?

8.
Partenerul salvat

Asemenea cavalerilor pe cal alb, partenerii salvați sunt la fel de variați și pot fi grupați conform trăsăturilor și caracteristicilor comune. Am creat două categorii principale de parteneri salvați, fiecare cu subtipurile sale. Aceste subtipuri corespund din multe puncte de vedere tiparelor stabile de comportament și experiențe interne pe care le regăsim în afecțiunile psihice clasice descrise de Asociația Americană de Psihiatrie (2000). Acest capitol va trece în revistă trăsăturile și caracteristicile persoanelor salvate de acești cavaleri.

CELE DOUĂ CATEGORII DE PARTENERI SALVAȚI

Partenerii cavalerilor albi au în comun nevoia sau dorința de a fi salvați: de a fi vindecați, îngrijiți, îndrumați sau investiți cu încredere. În cadrul acestor aspecte comune, pe baza stilului general de personalitate, partenerii salvați pot fi împărțiți în două categorii principale. În prima categorie, cea a *persoanelor neajutorate*, sunt acei parteneri care par a fi pasivi, suferinzi și slabi. Cea de-a doua categorie, a *persoanelor acaparatoare*, sunt parteneri tipul prădătorilor sub acoperire care au un stil agresiv. În timp ce citiți despre partenerii „salvați", țineți cont că oamenii sunt ființe complexe și numai rareori o persoană poate fi considerată o variantă pură a unui singur tip.

PERSOANA NEAJUTORATĂ

Întrucât s-a adaptat la circumstanțele copilăriei dezvoltând un comportament de tip neajutorat, partenerul salvat își dorește și are nevoie de cineva care să îl susțină, să îl sfătuiască și să îl îngrijească. Poate tolera chiar și abuzul sexual pentru a rămâne conectat cu partenerul. Pentru partenerul salvat care se teme să fie singur, să ajungă lipsit de putere și care are nevoie de ceilalți pentru a lua decizii, pierderea și abandonul sunt amenințări majore. În această categorie de persoane salvate întâlnim parteneri care sunt deprimați, dependenți, care se autosabotează sau se îngrijorează într-un mod anxios.

PARTENERUL DEPRIMAT

Psihologii contemporani au descoperit că indivizii deprimați pot fi grupați în două tipuri principale (Blatt 2004; Blatt și Maroudas 1992). Tipul *dependent social* îi include pe indivizii care au o dependență emoțională puternică de ceilalți și sunt preocupați în principal de relațiile interpersonale și de integritatea acestora. Deoarece se teme de pierdere sau abandon, acest tip de persoană deprimată dependentă este nedezlipită de partener și trăiește sentimente de inadecvare, gol interior și rușine (PDM Task Force 2006). Aceasta externalizează sursa sentimentelor sale, pe care le atribuie relației de cuplu. Un partener dependent social și deprimat este forțat să se agațe de un cavaler pe cal alb, ca să își caute alinare și sprijin.

Spre deosebire de tipul dependent social, cel de-al doilea tip de individ deprimat este cel *autocritic*; acesta atribuie simptomele sale de depresie unei stări interne (Blatt și Maroudas 1992; PDM Task Force 2006). Este predispus să se învinovățească pentru respingere, abandon sau dificultățile din relația cu partenerul, ceea ce îi afectează în schimb stima de sine. Poate avea tendințe spre perfecționism și sentimente autocritice care implică vinovăția,

îndoiala privind propria valoare, teama de eșec sau așteptarea de a fi respins.

O persoană cu tipul de depresie autocritică are tendința de a-i idealiza pe ceilalți (PDM Task Force 2006). Prin urmare, va fi predispusă spre idealizarea unui cavaler alb și spre valorizarea excesivă a acestuia. De exemplu, Ron, cavalerul alb hiperempatic despre care am discutat în capitolul 5, s-a căsătorit cu Margot, care, depresivă și autocritică fiind, a progresat cu ajutorul încurajării și aprobării lui.

Indicii ale faptului că ați salvat un partener neajutorat/deprimat includ de obicei următoarele:

- Partenerul dumneavoastră nu își poate da seama că își poate influența situația sau starea de spirit.
- Partenerul dumneavoastră consideră că împrejurările vieții îl împiedică să atingă același nivel de fericire sau mulțumire pe care îl observă la ceilalți.
- Partenerul dumneavoastră este excesiv de timid și are nevoie de aprobarea dumneavoastră.
- Percepțiile asupra celorlalți și asupra lumii sunt marcate de negativitate și pesimism.
- Pare imposibil să ameliorați suferința partenerului; totuși, licăriri ale unor sentimente pozitive și scurtele momente de bucurie vă dau speranță nemărginită.
- Trăiți problemele partenerului ca pe o greutate apăsătoare în piept.

PARTENERUL DEPENDENT

O persoană care are o dependență nesănătoasă caută constant reasigurare și sfaturi, este afectată de anxietate privind performanța sa și se teme de critică și abandon (Bornstein 1993). Deoarece scopul persoanei dependente este acela de a obține îngrijire și sprijin prin intermediul relației, ea este judecată adesea ca fiind pasivă ori supusă. Cu toate acestea, multe persoane dependente

sunt sensibile la semnalele interpersonale, caută ajutor și pot fi destul de asertive în căutarea unei persoane care ar putea avea grijă de ele (Bornstein 1992).

Relațiile dependente au fost asociate cu *iubirea disperată*: un atașament anxios caracterizat de dificultatea de a sta separat de partener, de depresie, de sufocarea afectivă a partenerului și de furie sau violență (Sperling și Berman 1991). Partenerul dependent care este separat de persoana semnificativă va fi determinat să caute imediat o altă persoană care să îl salveze. Este ca și cum sentimentul de sine al persoanei dependente este definit de apartenența la partener și de stima de sine derivată din identitatea acestuia. De exemplu, un partener dependent va fi atras de puterea reală sau imaginară a cavalerului alb, deoarece își dorește să dețină acea putere pentru sine.

Cum este de așteptat, un cavaler alb poate confunda anxietatea de separare a partenerului cu o expresie a iubirii și dorinței, iar nevoia acestuia de a primi sfaturi și asistență va fi considerată de cavaler ca un compliment la adresa judecății sale superioare. Un cavaler alb hiperempatic care își dorește să părăsească o relație se poate simți vinovat în fața unei reacții disperate a partenerului dependent și neajutorat și îl va salva din nou — de data aceasta îl va salva de la propria dorință de a-l părăsi. Un cavaler întinat sau unul terifiant/înfricoșat s-ar putea simți mai siguri cu un partener dependent, deoarece nevoia acestuia îl reasigură de devotamentul pe care partenerul i-l poartă și îi oferă un mai mare control. De exemplu, Brenda, cavalerul terifiant/înfricoșat din capitolul 7, a ajuns în relație cu Tony, un bărbat mai tânăr a cărui dependență inițială l-a făcut să tolereze comportamentul dificil, abuziv și nepotrivit al partenerei-cavaler.

Indiciile că ați salvat un partener dependent/neajutorat includ, de obicei, câteva dintre următoarele:

- Comportamentul partenerului dumneavoastră este de obicei supus și pasiv.
- Vă îngrijiți de partener și dețineți toată puterea.

- Partenerului îi este dificil deseori să ia decizii fără a avea părerea dumneavoastră.
- Partenerul pare să aibă nevoie de ajutorul dumneavoastră pentru a avea succes.
- În unele momente, puteți considera enervante nevoile partenerului.
- Observați că partenerul își dorește să vă însoțească oriunde mergeți.

AUTOSABOTORUL

Partenerul autosabotor se prezintă drept victimă perpetuă a împrejurărilor. Poate exprima sentimente de copleșire, lipsă de putere sau teamă. Simțind vinovăție sau rușine față de sine, se teme că ceilalți îi vor descoperi inadecvările și se poate ascunde în spatele lipsei de inițiativă. Vă puteți simți obligat să îl asigurați constant de meritele lui și că diferitele probleme nu sunt din vina lui. Veți putea fi determinat să îi oferiți și soluții, crezând că ați putea să îi rezolvați problemele. În unele momente vă veți simți iritat din cauza modului indirect în care se exprimă atunci când este supărat pe dumneavoastră, cum ar fi să se îmbufneze sau „să uite" diverse lucruri.

O persoană care se autosabotează poate suferi teribil de pe urma propriului comportament, în timp ce își dorește să primească înțelegerea și validarea partenerului pentru toate nedreptățile care i s-au făcut. La orice aluzie legată de modul în care contribuie el însuși la propriile dificultăți, se va simți furios, respins, nerespectat și neînțeles. Apoi ar putea deveni panicat că îl veți părăsi, ceea ce v-ar putea trezi propriile sentimente de vinovăție.

O persoană care se autosabotează este imposibil de salvat. Susținerea sau îndrumarea inițială par a avea rezultate, ceea ce v-ar putea confirma speranța că îi oferiți ceea ce avea nevoie. Dar când partenerul dumneavoastră abstinent are iar un episod de consum excesiv, când își pierde din nou slujba din cauza întârzierilor repetate sau când amână lucrurile până în punctul în care

ratează o oportunitate, dvs. veți fi cel care se simte inadecvat și învins.

Betsy, cavalerul alb hiperempatic descris în capitolul 5, a fost în relație cu Phil, un partener care a învins-o în cele din urmă. Phil și-a pierdut slujba și i-a învinovățit pe alții pentru acest lucru; era incapabil să își gestioneze propriul parcurs profesional; fuma marijuana în mod curent. Era mereu gata să o ajute pe Betsy, inversând situația, astfel încât părea că ea are nevoie de el. Betsy găsea scuze pentru eșecul lui Phil, presupunând că avea nevoie de ajutor pentru a-și lansa produsul pe piață. În cele din urmă a venit la terapie, deoarece se simțea vinovată că își dorea să îl părăsească și recunoștea că nu îl poate schimba pe Phil.

Indiciile că ați salvat un partener neajutorat/autosabotor includ de obicei câteva dintre următoarele elemente:

- Partenerul dumneavoastră este gata să vă ajute, însă își ignoră în mod cronic propriile responsabilități.
- Plângerile legate de simptomele fizice, interacțiunile sociale sau stresul de care e afectat par constante și fără sfârșit.
- La început simțiți milă și compasiune pentru dificultățile partenerului, dar în cele din urmă ajungeți să trăiți furie și neputință.
- Partenerul dumneavoastră alege să se izoleze, dar se supără când este lăsat pe dinafară.
- Partenerul dumneavoastră are mereu câte o scuză pentru dezamăgirea lui, pentru lipsa de progres sau pentru eșecul de a-și urma planurile.
- Vă simțiți vinovat de ideea de a-l părăsi și nici nu vă grăbiți să-l confruntați în legătură cu comportamentul său, pentru a nu-i răni sentimentele.
- Partenerul dumneavoastră nu își poate exprima supărarea în mod adecvat sau direct. În schimb își exprimă furia în mod pasiv, uitând diverse lucruri, îmbufnându-se ori comițând greșeli „nevinovate" care vă afectează negativ.

PERSOANA ANXIOASĂ

Persoana salvată anxioasă este cea care se îngrijorează și se chinuie în legătură cu orice, silindu-vă să o liniștiți și să o calmați. Poate avea destule reușite profesionale, deși se plânge constant în legătură cu ceea ce face și trebuie să facă și se îndoiește mereu că și-ar putea duce sarcinile la îndeplinire. Participarea la un eveniment îi provoacă griji legate de felul în care va fi văzută de ceilalți. Ieșirea la o petrecere devine o corvoadă. Îngrijorarea constantă și incapacitatea de a dormi bine se adaugă oboselii și iritabilității. Dacă partenerul este un cavaler alb, acesta va fi înțelegător, de ajutor și sedus de nevoile persoanei anxioase; el crede că îi poate îmbunătăți situația.

Oamenii sănătoși care se simt anxioși sau îngrijorați fie își dau seama de ce pot face pentru a-și îmbunătăți starea, fie acceptă împrejurările care sunt dincolo de puterea lor de control. Persoana anxioasă este totuși convinsă că se va întâmpla ceva rău și nu se poate opri din a se gândi și a se îngrijora cu privire la problemă sau situație. Când grija interferează cu rutina zilnică, poate fi reconfortant să ai pe cineva aproape. Aceasta îi oferă cavalerului pe cal alb posibilitatea de a-și „salva" perechea doar prin faptul că e în preajmă sau oferă alinare.

Dependența născută din anxietatea unui partener poate ține un cuplu împreună, deși dependența în sine poate fi nesănătoasă. De exemplu, după diagnosticul de scleroză multiplă al surorii ei, o persoană anxioasă a petrecut douăzeci de ani îngrijorându-se că ar putea dezvolta și ea această boală. Înainte de diagnosticarea surorii, luase în calcul posibilitatea de a-și părăsi soțul. Însă teama constantă că ar putea dezvolta un handicap a ținut-o în acel mariaj, deoarece știa că soțul ei, un cavaler alb, ar fi avut grijă de ea.

Indiciile că ați salvat o persoană neajutorată/anxioasă includ de obicei câteva dintre următoarele aspecte:

- Partenerul se trezește în miezul nopții și are nevoie să îl liniștiți.

- Îngrijorările și preocupările partenerului dumneavoastră sunt în mare măsură exagerate.
- Dacă o situație din viața partenerului nu decurge așa cum și-a dorit, de exemplu interviul pentru un loc de muncă, este mai degrabă devastat în loc de a fi capabil să caute alternative.
- Când se confruntă cu obstacole, partenerul dumneavoastră se simte neajutorat.
- Fiecare îngrijorare pare să conducă întotdeauna spre alta.
- Partenerul dumneavoastră este întotdeauna preocupat că ceva este în neregulă cu el în ceea ce privește sănătatea fizică.

PERSOANA ACAPARATOARE

Stilul de partener acaparator-agresiv sub acoperire vă poate face să credeți la început că ați găsit paradisul în brațele lui, dar mai devreme sau mai târziu vă veți simți ca o victimă. Disperat după îngrijire și siguranță, partenerul acaparator îl manipulează pe cavalerul alb pentru a obține ceea ce își dorește, uneori fiind irezistibil de seducător. Nevoile lui ajung în cele din urmă să vă sleiască, astfel încât vă simți epuizat, deprimat și confuz deoarece nimic din ceea ce oferiți nu este îndeajuns. Persoana acaparatoare care cerșește salvarea include subtipurile de persoană care te sufocă până la epuizare, de persoană instabilă și seducătoare și de perfecționist rigid.

PERSOANA CARE TE SUFOCĂ PÂNĂ LA EPUIZARE

Mulți dintre cavalerii albi nu reușesc decât târziu în relație să vadă comportamentul manipulator și controlator al partenerilor. Manipularea și controlul nu sunt în mod intenționat rău-voitoare, ci sunt, de fapt, adaptative, prin faptul că liniștesc frica de abandon. La începutul relației, frica partenerului vă poate face să vă simțiți ca un cavaler puternic și sigur. Interpretați stilul controlator

și întrebările frecvente despre cum vă petreceți timpul ca semne normale de nesiguranță ce vin odată cu iubirea. Comportamentul impulsiv și autodistructiv, cum ar fi abuzul de substanțe, tăieturile, ideile sau gesturile suicidare, vă ademenește și vă face să simțiți milă și iertare, folosind aceleași raționamente precum cele ale persoanei care vă sufocă: a fost rănită, este o victimă a părinților care nu au iubit-o sau nu i-au oferit ce avea nevoie, sau a fost abuzată de fostul partener.

Dispozițiile intense, exprimate sub formă de furie, disperare sau panică, sunt obișnuite pentru partenerul sufocant. Dacă sunteți un cavaler alb hiperempatic, vă va fi dificil să înțelegeți de ce țipă la dumneavoastră, vă distruge proprietatea, vă mușcă atunci când este furios, vă destabilizează într-un mod rău-voitor stima de sine sau are alte comportamente ostile și distructive. Îi veți găsi totuși scuze acestei persoane sufocante, așa cum va face și ea. Dacă sunteți un cavaler întinat sau unul terifiant/înfricoșat, v-ați putea dezlănțui agresiv când vă zgândăre rușinea și frica de slăbiciune. Vă puteți simți extrem de vinovat, sufocat sau controlat. O femeie-cavaler s-a plâns că temperamentul exploziv și criticile partenerului la adresa prietenelor le-au făcut să se îndepărteze din punct de vedere social. Când ieșea cu o prietenă, el o suna în timpul acesta și îi cerea să vină acasă. Dacă ea nu își scurta ieșirea, o insulta într-un mod vulgar și, când se întorcea, arunca în ea cu obiecte. Pretindea că nu își poate controla comportamentul exploziv și dădea vina pe istoricul de abuz fizic din copilărie și pe neglijarea din partea ei. Simțea că „seacă viața" din ea, dar era prea îngrijorată în legătură cu el pentru a-l părăsi.

Iată câteva dintre semnele care vă arată că ați salvat un partener acaparator/care vă sufocă până la epuizare:

- La un moment dat partenerul dumneavoastră poate afișa animozitate (devalorizare) față de o persoană pe care a admirat-o recent. Percepția partenerului dumneavoastră se poate inversa pe parcursul unei perioade.

- Când apare un conflict cu cineva din afara relației, partenerul amenință că va rupe legătura cu acea persoană.
- Partenerul reacționează cu furie sau se supără foarte tare când este separat de dumneavoastră.
- Dacă se simte abandonat, chiar dacă este incapabil să o spună, ar putea reacționa prin tentative de sinucidere sau amenințări cu suicidul.
- Partenerul dumneavoastră este impulsiv și pare să ducă totul la extrem, inclusiv cheltuielile, mâncarea, comportamentul sexual și consumul de substanțe. Consecința posibil negativă a acestui comportament riscant este ignorată.
- Partenerul dumneavoastră are o gândire de tip alb și negru.
- Vă trezește mila atunci când vă împărtășește despre trecutul lui care a inclus neglijare, abuz sau maltratare.
- Relația cu partenerul vă face să va simțiți împovărat sau sufocat.

PERSOANA INSTABILĂ ȘI SEDUCĂTOARE

Este extraordinar de atrăgătoare, dramatică, interesantă, seducătoare din punct de vedere sexual și creativă. În spatele strălucirii, veți găsi însă emoții instabile și un comportament manipulator, dornic de atenție. Își comunică prin seducție sexuală nevoia exterioară de a fi dorită, ceea ce îl face pe cavaler să se simtă extrem de dezirabil. Însă toată această atenție sexuală îi ascunde sentimentul interior de neputință și ură de sine. Prin idealizarea partenerului, își crește valoarea opiniei pozitive despre sine. Totuși, reacțiile negative din partea dumneavoastră sau a altora îi expun teama de inadecvare și răspunde cu furie, denigrând și umilind.

Emoțiile exagerate ale unui partener instabil și seducător pot părea inițial interesante și atrăgătoare și vă pot prinde într-un vârtej de sentimente. În același timp vă admiră și este impresionat de rațiunea dumneavoastră, ceea ce vă poate induce în eroarea de a crede că vă apreciază judecata și capacitatea de argumentare. În

cele din urmă ați putea fi criticat pentru că sunteți „plictisitor" și „dominator".

De exemplu, un bărbat (în rol de cavaler alb) se întâlnea cu o frumoasă și adorabilă parteneră instabilă și seducătoare. Se simțea tulburat și neputincios ori de câte ori participa cu ea la vreun eveniment din cauza comportamentului ei gălăgios și deseori nepotrivit. Într-una dintre situații, cavalerul pe cal alb a părăsit recepția, ofensat de dansul ei seducător cu un alt bărbat. Ea a plecat apoi acasă cu partenerul de dans, a petrecut noaptea în patul acestuia, dând vina pentru acest comportament pe faptul că băuse prea mult, deoarece cavalerul alb o abandonase.

Semnele că ați salvat un partener acaparator/instabil și seducător includ de obicei câteva dintre următoarele:

- Partenerul dumneavoastră este excesiv de emoțional, dramatic și caută atenție în mod constant. După ce primește întreaga dumneavoastră atenție, tinde că o caute din partea oricărei alte persoane, cu excepția dumneavoastră.
- Cu timpul, puteți deveni circumspect cu privire la exprimarea emoțională a partenerului, care pare copilăroasă, excesiv de sexualizată sau exagerată.
- Îl prindeți cu minciuni pe care le neagă cu vehemență.
- Partenerul dumneavoastră pare să privească totul dintr-o perspectivă sexuală, dar se simte neînțeles dacă faceți referire la acest comportament ca fiind seducător sau nepotrivit.
- Când îl ajutați, el privește situația ca una în care el vă face o favoare.
- Trebuie să fie în centrul atenției și devine furios dacă nu este.
- Pentru partenerul dumneavoastră, impresia pe care o lasă altora este de o importanță fundamentală.
- Îl auziți povestind o întâmplare într-un mod impresionist care distorsionează evenimentul sau realitatea situației

PERSOANA EGOCENTRICĂ

Pentru un cavaler alb care își dorește să fie în poziția puternică a celui care oferă siguranță, o persoană a cărei stimă de sine necesită o continuă validare poate fi perechea perfectă. Însă partenerul egocentric va ajunge să se comporte în cele din urmă ca și cum este îndreptățit să primească tot timpul atenția și admirația cavalerului său. Îi oferiți alinare, atenție sau cadouri, doar pentru a descoperi că invidiază posesiunile altcuiva sau că cel mai mult își dorește să primească aprobarea unei alte persoane (în afară de dumneavoastră), care nu i-o oferă sau nu i-o poate oferi. Ați putea ajunge să vă simțiți vinovat că nu i-ați oferit ceea ce pare să aibă nevoie. În aceste situații pare că dumneavoastră sunteți cel inadecvat.

Vulnerabilitatea acestuia în situațiile în care nu este observat și nevoia lui permanentă de recunoaștere vă fac să vă simțiți mai puțin important decât alți oameni care nu ar trebui să conteze pentru el. De exemplu, o femeie în rol de cavaler alb a dat o petrecere minuțios aranjată pentru ziua de naștere a partenerului ei, un bărbat egocentric. Însă, în loc de a-și exprima aprecierea pentru tot efortul, cheltuiala și grija depuse în organizarea petrecerii, partenerul s-a concentrat pe faptul „jignitor" că două persoane „importante" nu au venit.

Pentru partenerul egocentric este important să fie cel mai bun. La un anumit nivel, știe că nu este cel mai bun, iar conștientizarea acestui fapt combinată cu invidia resimțită față de persoanele pe care este probabil să le idealizeze fac să eșueze orice fel de încercare de confirmare a celuilalt. Cu toate acestea, o parte din munca de salvator presupune să vă asigurați că îi îmbunătățiți stima de sine. Vă dedicați energia, talentul și priceperea scopurilor lui, sperând să vă aprecieze contribuția la reușita sa.

Puteți rămâne în relație cu un partener egocentric pentru „momentele bune" care, în mod ciudat, sunt gratificante pentru stima dumneavoastră de sine. Vă va idealiza și adora intermitent într-un mod ireal de fermecător. Propria „dependență" de

exprimarea ocazională a iubirii aparent perfecte a acestuia vă va face să vă doriți și mai mult.

Dacă sunteți un cavaler alb, nu vă puteți aștepta la reciprocitate din partea unui partener egocentric; și nici nu vă veți vindeca propria vulnerabilitate, ajutându-l. De fapt, pe măsură ce veți prelua fără intenție rușinea, fragilitatea sau sentimentele negative ale partenerului salvat, veți ajunge să vă simțiți mai demoralizat și mai vulnerabil decât erați înainte de a începe să îl salvați.

Semnele că ați salvat un partener acaparator/egocentric includ de obicei câteva dintre următoarele aspecte:

- Partenerul dumneavoastră se plânge în legătură cu o persoană care l-a jignit, supărat, desconsiderat sau a concurat cu el, așteptându-se să vă exprimați indignarea față de nedreptatea care i s-a făcut, în timp ce pe dumneavoastră vă ignoră și nu recunoaște importanța pe care o dețineți în viața lui.
- Dezamăgirea îl șochează și îl supără pe partenerul dumneavoastră, făcându-l să devină deprimat sau furios.
- Prietenii dumneavoastră îl pot privi drept extrem de amuzant, dar și foarte arogant.
- Când îi povestiți despre o realizare de-a dumneavoastră, el va vorbi despre realizările lui.
- Vă rănește sentimentele fără să admită că a făcut-o.
- Partenerul dumneavoastră are o nevoie avidă de admirație și devine furios dacă îi atrageți atenția asupra acestui lucru.
- Partenerul dumneavoastră are o capacitate stranie de a încurca faptele, a denatura realitatea și a rescrie trecutul.
- Partenerul dumneavoastră egocentric poate să empatizeze sau să își inhibe empatia, după bunul plac.

PERFECȚIONISTUL RIGID

Perfecționismul, rigiditatea, controlul și obsesia pentru detalii pot părea inițial trăsături admirabile. Totuși, dacă aceste trăsături sunt

duse la extrem, ele pot interfera în mod semnificativ cu viața persoanei. Puteți admira dorința partenerei de a ține ordine în dulap, însă când se înfurie pentru că pantofii dumneavoastră i-au făcut pe ai ei să se mute de la locul lor desemnat, puteți deveni îngrijorat în legătură cu rigiditatea ei. Înțelegeți raționamentul moralizator din spatele acțiunilor ei, fiind poate de acord cu ea doar pentru a evita conflictul. În curând veți înțelege că „salvarea" ei presupune conformarea în fața planurilor ei.

Perfecționiștilor rigizi le este uneori dificil să ia decizii, deoarece se tem de posibilitatea de a lua o decizie „greșită". Într-o astfel de situație vă puteți simți obligat să luați decizia în locul partenerului, însă acesta este atât de paralizat de incapacitatea sa de a alege una dintre opțiuni, încât părerea dumneavoastră în această chestiune îl poate conduce spre privilegierea celeilalte opțiuni.

Perfecționistul rigid crede că există un ideal pe care el și partenerul îl pot atinge. De exemplu, un cavaler întinat și-a găsit partenera stând la masa din bucătărie în miez de noapte, făcând și refăcând invitațiile la o petrecere pe care o dădea. Nu îi plăcuseră invitațiile disponibile în magazin, iar acum, prin ceea ce crea, căuta un nivel de perfecțiune imposibil. Când cavalerul alb i-a sugerat să nu se mai agite cu detalii insignifiante și să vină la culcare, a devenit furioasă și a aruncat spre el cu un capsator.

Semnele că ați salvat un partener acaparator/perfecționist rigid includ de obicei câteva dintre următoarele elemente:

- Partenerul se supără dacă standardele dumneavoastră nu se potrivesc cu ale lui.
- Partenerului dumneavoastră îi este dificil să avanseze în sarcinile sale, deoarece ele trebuie îndeplinite perfect.
- Partenerul dumneavoastră este foarte anxios cu privire la modul în care îl văd alții.
- Considerați deseori că standardele partenerului dumneavoastră sunt exagerate și irealizabile.
- Partenerul dumneavoastră este o persoană de succes și se așteaptă să îi recunoașteți valoarea.

- Comportamentul dumneavoastră de salvare se poate prezenta sub forma încercării de a-i aduce în viață un plus de culoare, de experiențe inedite și, în general, mai multă bucurie.

CAVALER PE CAL ALB SAU PERSOANĂ SALVATĂ? INVERSAREA ROLURILOR

În unele relații vă puteți identifica cu rolul cavalerului alb, iar în altele vă puteți regăsi în situația persoanei salvate. Un cavaler alb, la fel ca orice altă persoană, poate fi uneori într-o situație în care are nevoie de salvare. În mod similar, o persoană care este de obicei în poziția celui salvat poate deveni temporar cel care salvează. Astfel, vă puteți întreba dacă sunteți un cavaler pe cal alb sau o persoană care e salvată.

Poate că ați avut relații în care l-ați considerat pe partener drept cavaler alb, deoarece părea că puterea lui este mai mare decât a dumneavoastră. Vi se părea deci că erați cel care avea nevoie de ajutor, însă doar până când v-ați dat seama că ați alunecat în rolul salvatorului. Poate că atunci când v-ați întâlnit partenerul vă confruntați cu o traumă, o adicție sau pur și simplu vă simțeați slăbit și aveați nevoie de un sprijin pe care el vi l-a oferit. Însă ați observat în cele din urmă că stima de sine a partenerului era una fragilă și că el avea nevoie de îngrijirea dumneavoastră.

Poate ați observat că unele dintre tipurile de personalitate și comportamente ale persoanei salvate sunt asemănătoare cu cele ale cavalerului alb. Țineți cont de premisele subiacente sindromului de cavaler pe cal alb, pentru a vă ghida în depistarea diferenței dintre acesta și persoana salvată: *Cavalerul pe cal alb caută în mod repetat și deseori inconștient parteneri vulnerabili sau care au o suferință. Compulsia spre salvare reprezintă condiția de bază a comportamentului de tip cavaleresc.*

VARIAȚIUNI ÎN TIPOLOGIA PERSOANELOR SALVATE

Deși între diferiții parteneri salvați există diferențe substanțiale, putem întrevedea câteva trăsături ce apar de-a lungul tuturor subtipurilor de persoane salvate. Acestea includ abuzul și o stare temporară de nevoie de a fi salvat.

PERSOANA SALVATĂ: ABUZIVĂ ȘI ABUZATĂ

Deși potențialul pentru violență este prezent în multe relații, am descoperit că probabilitatea violenței este crescută în relațiile cavalerului alb terifiant/înfricoșat și în cele dintre toate subtipurile de cavalerii albi și parteneri de tip acaparator. În experiența noastră am observat că femeilor sau bărbaților care trăiesc cu un partener violent sau abuziv tinde să le lipsească stima de sine sănătoasă. Dacă sentimentul siguranței de sine lipsește, persoana respectivă nu are resurse care să o împiedice să interiorizeze rușinea, vulnerabilitatea și aspectele negative care aparțin partenerului abuziv. Din păcate mulți parteneri rămân în astfel de relații și îndură abuzul doar de dragul de a avea pe cineva.

Partenerii salvați care sunt abuzați și cavalerii albi abuzați de cei pe care îi salvează au multe motive pentru care se simt blocați în relațiile lor. Asemenea copiilor abuzați despre care am discutat în capitolul 2, un partener abuzat nu este capabil să înțeleagă cum o persoană care pretinde că îl iubește poate îndrepta spre el atâta violență, furie și ură. Pentru a rămâne cu partenerul, își modifică sentimentul de sine și distorsionează realitatea; poate crede că merită abuzul, îl poate minimiza sau îi poate găsi scuze abuzatorului. Indiferent de discursul interior, rămânând într-o relație abuzivă, el preia rușinea și aspectele negative ale abuzatorului.

Speranța că partenerul se va schimba oferă pur și simplu o raționalizare pentru a rămâne într-o relație dăunătoare. Motivația de a rămâne într-o relație abuzivă este întemeiată adesea pe teama de a fi singur sau pe sentimentul persoanei că nu ar fi demnă de un partener mai sănătos, neabuziv. Un partener poate rămâne sau reveni într-o situație abuzivă, deoarece se acuză sau se simte vinovat; la fel, s-ar putea simți temporar puternic în cazul în care abuzatorul a manifestat remușcare sau vulnerabilitate. Cu nenumărate scuze și promisiuni de schimbare, cel care abuzează îi oferă celuilalt partener un sentiment temporar și fals de importanță, control și speranță. Aspectele eronate ale speranței în cadrul tuturor relațiilor de salvare vor fi discutate în capitolul 10.

Dinamicile din relațiile bazate pe abuz sunt complexe și depășesc scopul cărții noastre. Cu toate acestea, afirmăm categoric că abuzul nu ar trebui tolerat niciodată. Dacă sunteți într-o relație abuzivă, vă recomandăm insistent să luați măsuri sau să găsiți ajutorul unui psiholog, astfel încât să puteți rupe acea relație nesănătoasă.

PERSOANELE CARE SUNT TEMPORAR ÎN SITUAȚIA DE A FI SALVATE

O persoană a cărei stabilitate emoțională este afectată de anumite circumstanțe sau de anumiți factori de stres poate părea că dorește sau are nevoie de a fi salvată. Situațiile tipice în care cineva ar putea deveni temporar „persoană salvată" includ boala, pierderea cuiva drag, trauma sau probleme legate de locul de muncă.

Oamenii au reacții diferite în fața dificultăților neprevăzute, cum sunt situațiile care au potențialul de a schimba viața. Unii pot deveni preocupați de situația cu care se confruntă și pot avea o nevoie crescută de a fi dependenți de un partener. Alții pot face tot ceea ce ține de ei pentru a evita confruntarea cu acele obstacole — astfel, vor sta departe de relațiile utile din cauza rușinii

sau în încercarea de a-și ignora sentimentul că au nevoie de ajutor (PDM Task Force 2006).

Partenerul care se află temporar în situația de a fi salvat nu are nevoie de salvare în mod permanent. Personalitatea sa nu este structurată în jurul cererii de ajutor, deși o nevoie dintr-o anumită circumstanță a vieții poate atrage un cavaler alb.

REZUMAT

Partenerii salvați se prezintă în mod general fie ca persoane neajutorate, fie ca prădători sub acoperire. Un partener salvat poate părea anxios, deprimat, fobic, dependent sau autosabotor, dar poate fi și manipulator și seducător.

După ce a fost în mod repetat învins, cavalerul alb ar putea fi dispus să vadă dimensiunea problemelor emoționale și a manipulărilor partenerului. Însă până atunci cavalerul alb va fi predispus la idealizarea și totodată devalorizarea partenerului, pentru a se simți puternic și valoros.

În capitolul următor vom vedea două exemple de caz ale unor oameni care au oferit salvarea într-o manieră sănătoasă și echilibrată.

TEME DE REFLECȚIE

- Care sunt trăsăturile de caracter specifice partenerilor pe care îi alegeți?
- Care dintre aspectele ce țin de propria vulnerabilitate sunt ascunse în relația pe care o aveți cu un partener salvat?
- Ați fost vreodată atras de un posibil partener datorită statutului, puterii sau unei trăsături de-ale sale pe care v-ați fi dorit să o dețineți? Dacă da, ce v-a oprit din a căuta sau

a dezvolta acea trăsătură pentru propria persoană? Ați fi fost atras la fel de mult dacă acea persoană nu ar fi deținut trăsătura respectivă?

- Dacă vă gândiți la relația curentă și la cele trecute, când anume v-ați simțit deranjat de o trăsătură care v-a atras inițial la partenerul dumneavoastră?

9.
Salvatorul echilibrat

Spre deosebire de cavalerul hiperempatic, de cel întinat și de cel terifiant/înfricoșat, salvatorul echilibrat are un sentiment de sine sănătos. Aceasta nu înseamnă că nu a avut niciodată parte de dificultăți, de durere emoțională sau de momente în care s-a simțit inadecvat. Cu toate acestea, stima de sine sănătoasă îi permite să se comporte într-un mod proactiv și să încurajeze, atunci când este nevoie, o salvare eficientă pentru sine și cei din jur. Salvează într-un mod altruist și într-un spirit de reciprocitate și respect pentru ambele părți.

Denise și Keith, cele două persoane pe care le veți întâlni în acest capitol, sunt salvatori echilibrați. Ei au venit în terapie pentru o mai bună înțelegere de sine și pentru a primi ajutor în legătură cu suferința emoțională prin care treceau.

- **Denise**

  Denise, în vârstă de 40 de ani, conducea o divizie a unei linii de haine pentru femei și avea două fiice gemene, de 9 ani. A fost trimisă la terapie individuală după ce în urmă cu șase săptămâni se prezentase la camera de gardă și își consultase apoi medicul internist. În ambele situații a crezut în mod eronat că suferea un atac de cord. După ce consultația cardiologică amănunțită a scos la iveală o inimă sănătoasă, internistul ei a întrebat-o despre factorii de stres prezenți și i-a sugerat că ar fi bine să apeleze la un psiholog, pentru a-și gestiona mai bine anxietatea. Deși

a fost uimită să afle că simptomele ei erau asociate anxietății, a recunoscut că este îngrijorată în legătură cu modul în care Ryan, care îi era soț de unsprezece ani, își petrece timpul după ce în urmă cu șase luni își vânduse afacerea.

ISTORICUL RELAȚIEI LUI DENISE CU RYAN

Denise l-a cunoscut pe Ryan când, la nunta unui prieten comun, s-a trezit așezată lângă el. Își amintește că îl considera atrăgător și plăcut și a fost încântată când el i-a cerut numărul de telefon.

La prima lor întâlnire au descoperit că amândoi au pierdut o persoană importantă în ultimii doi ani. Fratele lui Ryan murise într-un accident de rafting, iar tatăl lui Denise pierduse lupta cu cancerul. Mama ei murise la vârsta de 42 de ani, pe când Denise avea 16 ani, iar acest lucru a făcut ca pierderea tatălui să fie resimțită și mai intens. Cu toate acestea, Denise făcuse față destul de bine și se alăturase unui grup de voluntari care asigurau transportul persoanelor tratate prin chimioterapie.

Ryan devenise un ciclist înfocat imediat după moartea fratelui și descoperise că pasiunea sa îl ajuta să facă față durerii. Acum pedala doar de plăcere și i-a sugerat lui Denise să îl însoțească la o plimbare săptămâna următoare. Denise nu mai pedalase până atunci într-un mod serios, dar, cum era mereu interesată să încerce lucruri noi, a descoperit că era o activitate de care se bucura pe deplin. Lui Denise îi plăceau competițiile, iar când Ryan i-a sugerat că ar putea să o ajute cu antrenamentul pentru o viitoare cursă de femei, ea a fost interesată. Deși nu a câștigat, cu ajutorul lui Ryan, mai târziu în decursul acelui an, a venit acasă cu un premiu obținut la cursul de începătoare, pe care Ryan i l-a înrămat drept cadou de Crăciun.

Cei doi s-au ajutat și susținut reciproc de la începutul relației și ulterior în căsnicie. Ryan și-a dezvoltat cu succes afacerea

în domeniul industriei vinului, dar avea nevoie și de finanțare externă și niciunul dintre posibilii investitorii nu părea interesat. Denise i-a sugerat câteva îmbunătățiri ale proiectului, dar, cum Ryan nu părea interesat să facă schimbări, ea s-a retras. După ce s-a gândit, a recunoscut că a reacționat defensiv, a pus în aplicare sugestiile ei, iar acestea au atras în cele din urmă interesul investitorilor.

Uneori s-au ajutau reciproc în chestiunile mai dificile. După un an de la căsătorie, la distanță de cinci luni unul de altul, părinții lui Ryan au murit fără a lăsa un testament, ceea ce a dus la conflicte între acesta și frații lui. De-a lungul acestei perioade Denise a fost disponibilă pentru a discuta ceea ce se petrece, dar a respectat și nevoia lui Ryan de a păstra tăcerea. L-a ajutat să găsească un avocat și a fost prezentă când Ryan și fratele său au mers la casa părinților. În mare parte își amintește că a încercat să fie sensibilă la ceea ce se întâmplă și să îl lase în pace dacă el o repezea sau își pierdea cumpătul.

Când Denise a împlinit 33 de ani, a născut două gemene sănătoase. Copiii erau foarte dificili, iar Denise s-a trezit că era tot mai „stoarsă de energie". Crezuse mereu că, dacă își planifică un lucru, îl poate realiza, însă gestionarea a doi bebeluși părea să fie imposibilă, deși era de altfel o persoană capabilă. Vedea în jur mame care își îngrijeau bine copii, ceea ce o făcea să se simtă și mai descurajată. Ryan i-a înțeles frustrarea și a ajutat-o făcând un program care i-a permis lui Denise să doarmă mai mult; totodată a găsit și un grup de suport pentru mame de gemeni la care ea putea participa.

Deși amândoi aveau grijă de fete, fiecare își avea rolul său specific, ceea ce a menținut căminul într-o funcționare bună. Denise ținea evidența facturilor medicale, a activităților fetelor și a întâlnirilor pentru socializare. Ryan ținea evidența bugetului, întreținea mașinile și ocazional o salva pe Denise atunci când aceasta reacționa în pripă, nechibzuit. Când a fost

întrebată dacă ea și Ryan se apreciau reciproc, Denise a părut încurcată și apoi a răspuns: „Cred că da. Amândoi ne exprimăm recunoștința, dar, sincer, nu prea ne gândim la asta".

Aceasta nu însemna că cei doi nu se certau niciodată. O sursă de dezacord era cheltuirea banilor. Amândoi proveneau din medii modeste, dar Ryan era mai degrabă un vânător de chilipiruri, spre deosebire de Denise, care admite că are un stil „optimist" de a cheltui, adică presupunea întotdeauna că banii necesari vor apărea în cele din urmă, mai ales când venea vorba despre gemene.

La momentul în care Denise a venit în terapie alcătuiau împreună un buget care să fie reciproc acceptabil. În timp ce lucrau la acesta, Denise și-a dat seama că sumele cheltuite pentru gemene deveniseră exagerate, iar Ryan realizase că trebuia să renunțe la obiceiul de a cumpăra „numai strictul necesar". Denise a sugerat ca, pe viitor, să meargă împreună la cumpăratul de cadouri, astfel încât și Ryan să se poată bucura de achizițiile pentru gemene, iar el a fost de acord.

Denise credea că viața alături de Ryan decurge în general fără probleme. Cei doi au găsit modalități prin care să rezolve diferențele, deși ocazional se certau pentru lucruri mărunte. Dezacordurile lor nu cântăreau prea mult, iar dacă nu se putea găsi o soluție, erau capabili să treacă peste problemă sau să o lase deoparte. Crescând, gemenele au devenind fete generoase, grijulii, curioase, cu un interes deosebit pentru pădurile tropicale pe cale de dispariție. Cu ajutorul părinților, fetele învățaseră nume de plante și animale, puteau deosebi vietățile exotice din pădurea tropicală și puseseră bazele unui grup local de copii, care strângea bani pentru protejarea habitatelor amenințate.

Cu șase luni înainte de instalarea episoadelor de anxietate ale lui Denise, o companie mare îi făcuse lui Ryan o ofertă foarte profitabilă pentru afacerea lui, iar el acceptase. Noua companie îl angajase pentru a ajuta cu tranziția, dar cum aceasta se

încheiase, Ryan rămăsese acum fără serviciu. Cu șase săptămâni înainte de a veni la terapie, într-o după-amiază, Denise a ajuns mai devreme și l-a găsit pe Ryan privind la televizor. Fără a sta pe gânduri, s-a răstit la el pentru că „zace degeaba pe canapea și își lasă creierul să putrezească". A regretat imediat remarca și și-a cerut scuze. Ryan a fost rănit, dar a fost mai degrabă consternat decât înfuriat de reacția ei intensă.

Denise știa că nu era îngrijorată de bani din moment ce vânzarea fusese destul de profitabilă. Dar era ceva ce o „tulburase" în legătură cu acea situație, ceva care a și condus spre reacția ei explozivă. Câteva ore mai târziu, a trăit primul episod de anxietate și a ajuns la camera de gardă cu dureri în piept și dificultăți de respirație. Al doilea episod de anxietate a apărut trei săptămâni mai târziu când Ryan a sugerat să dea o petrecere pentru aniversarea ei de 42 de ani. Mai târziu în acea zi, convinsă că are un atac de cord, i-a cerut lui Ryan să o ducă la cabinetul medicului internist. Denise nu observase conexiunea între simptomele ei cardiace și faptul că se apropia de vârsta pe care o avea mama ei atunci când a murit.

FOȘTII PARTENERI AI LUI DENISE

În liceu, Denise nu a avut un prieten intim. În schimb socializase în cadrul unui grup și a avut mereu câte un amic băiat care să o însoțească la petrecerile de la școală. În anul întâi și doi de facultate s-a întâlnit ocazional cu mai mulți bărbați. În anul întâi l-a întâlnit pe primul ei partener față de care a avut un interes romantic, un tânăr care se specializa în arhitectură. Planificaseră să se alăture unui program umanitar prin care se construiau case în țările subdezvoltate. Dar când data absolvirii și a plecării se apropiau, tatăl ei a fost diagnosticat cu cancer și nu a mai dorit să plece. Prietenul ei a plecat fără ea, iar relația s-a încheiat, deși au încercat să mențină legătura prin telefon și scrisori.

Cea de-a doua relație semnificativă de dinaintea lui Ryan a fost cu un agent de bursă „care era mereu gata de petrecere". Acesta era și foarte dezorganizat, ceea ce l-a adus în situația de a avea facturi neplătite și o casă murdară, dar și de a uita evenimentele importante, deoarece neglija să și le noteze. Denise a ajuns în cele din urmă să îl considere iresponsabil și imatur. Deși era foarte amuzant, și-a dat seama că „nu voia să-i fie mamă", așa că a încheiat relația.

COPILĂRIA ȘI TINEREȚEA LUI DENISE

Părinții lui Denise luaseră zilnic același autobuz în drum spre serviciu și de aici s-a înfiripat o prietenie care a dus la căsătorie. Denise s-a născut după doi ani de mariaj, iar fratele ei, cu doi ani mai târziu.

Denise își împarte copilăria în două faze: înainte și după instalarea migrenelor de netratat ale mamei. Denise își amintește din timpul primei faze ieșirile cu cortul împreună cu familia, vizitele la bunicii care o răsfățau, joaca și certurile cu fratele său. Mama sa era casnică, voluntar la spitalul local și a insistat ca ambii copii să participe la biserică în activități de voluntariat, cum ar fi împachetarea coletelor sau confecționarea de păpuși pentru familiile nevoiașe.

Unul dintre cele mai mari conflicte de care Denise își amintește că le-a avut cu mama a apărut când avea 10 ani și terminase de confecționat o păpușă deosebit de drăguță. Denise s-a îndrăgostit de aceasta și a refuzat să o doneze. Mama i-a spus să își imagineze cât de dificil trebuie să le fie copiilor care au atât de puține jucării, să se gândească la cum s-ar simți dacă ar fi singurul copil care nu primește o păpușă și la importanța respectării unei promisiuni. Sugestia mamei a funcționat, iar Denise a renunțat la păpușă.

O altă arie de dispută privea treburile casnice și limitele parentale asupra timpului alocat televizorului și telefonului.

Când treburile casnice nu erau terminate sau când copiii nu urmau regulile, reacția părinților includea discuții despre impactul comportamentului lor inacceptabil asupra celor din jur. Când a devenit ea însăși părinte, regulile propriilor părinți îi păreau lui Denise rezonabile și s-a trezit gândind în multe privințe asemenea lor în timp ce își creștea gemenele.

Tatăl lui Denise fusese director de bancă și își făcuse întotdeauna timp pentru copiii lui. I-a învățat să conducă bicicleta și să joace șah, i-a ajutat să învețe pe dinafară președinții Statelor Unite, iar copiii îi recitau cu mândrie după bunul plac. Le-a transmis ideea că aveau șanse bune de reușită în orice vor alege să facă dacă vor fi dispuși să depună efort și să își asume provocările.

Cea de-a doua fază a copilăriei a început cândva în preajma aniversării de 12 ani a lui Denise, când mama ei a dezvoltat dureri migrenoase epuizante. La început au apărut doar o dată pe lună, iar episodul propriu-zis se rezolva într-o zi sau două. În timpul acestor episoade, mama se retrăgea în pat cu perdelele trase și cu o cârpă rece pe frunte. Când se întorceau de la școală, ea se străduia să îi întâmpine și să fie implicată în viața lor, dar deseori avea dureri prea mari. Denise și fratele ei încercaseră să ajute, dar mama le-a transmis clar că nu prea aveau cu ce și că nu dorea să le tulbure viața.

Denise crede că mama i-a înscris la diverse activități extrașcolare pentru a le limita expunerea la durerea ei și la momentele în care era nevoită să se retragă. Denise se împotrivise acestor activități, dorind să rămână acasă să o ajute, dar mama ei insistase. Din păcate, migrenele ei au devenit mai frecvente și mai intense, ceea ce a impus preluarea de către copii și tată a multor îndatoriri gospodărești. Denise și-a amintit că treburile în plus nu o deranjau atât de tare cât o supăra pierderea companiei și îndrumării mamei. Cu toate că tatăl a făcut tot ce i-a stat în putință să compenseze aceste lipsuri, ea și-o dorea în continuare pe mama ei.

După ce vizitase mai mulți specialiști care nu au fost capabili să îi oprească migrenele, tatăl lui Denise a găsit un medic care a reușit să îi gestioneze durerea. Din păcate, tratamentul implicase o combinație de opioide, care o făceau pe mamă să fie deseori confuză. Erau momente în care reușea să își reducă medicația, să fie mai prezentă, să participe la evenimentele școlare și sportive și să se alăture familiei în timp ce pregăteau cina. Dar aceste momente au devenit mai rare odată cu trecerea timpului.

De regulă, când ajungea acasă, Denise o găsea pe mamă în fața televizorului, urmărind în gol canalul de cumpărături. În alte momente, când era mai puțin confuză, ea cumpăra pentru Denise și fratele ei produse de care aceștia nu aveau nevoie. Denise își amintește că tatăl o întreba ce e cu acele produse, iar mama îi spunea că atunci când le cumpăra lucruri simțea că are, și ea, grijă de copii. Din nefericire, mama a murit pe neașteptate la 42 de ani în urma unui atac de cord, când Denise avea 16 ani.

Denise și-a finalizat ultimii doi ani din liceu simțind teribil lipsa mamei ei. După absolvire, la insistențele tatălui și ale fratelui, și-a menținut planurile de a urma o facultate aflată la câteva ore distanță, dar își făcuse obiceiul să revină des acasă. S-a specializat în design textil, s-a descurcat bine, a avut prieteni, iar în primul an l-a întâlnit pe primul ei prieten adevărat. Spre finalul ultimul an universitar, tatăl a fost diagnosticat cu cancer și ea a renunțat la planurile de a pleca din țară, pentru a putea rămâne aproape de el.

Câțiva ani după diagnosticare, tatăl a răspuns bine la tratament. Cu doi ani înainte ca Denise să îl întâlnească pe Ryan la nuntă, tatăl a murit. Fratele ei s-a întors de la facultate și, ajutați de familia extinsă, și-au înmormântat tatăl.

SĂ O ÎNȚELEGEM MAI BINE PE DENISE

În ciuda pierderii mamei la o vârstă fragedă, Denise construise o căsnicie fericită, optimistă și rodnică. Dificultățile privind eforturile ei de a-și îngriji gemenele și atacurile de anxietate din prezent au fost solicitante. Dar, pentru că avea un sentiment de sine sănătos, nu l-a învinuit niciodată pe Ryan pentru dificultățile ei într-o manieră serioasă sau pe termen lung. Fiind un salvator echilibrat, era capabilă să fie deschisă, să privească spre aspectele dureroase ale vieții și să accepte ajutorul specialiștilor pentru suferințele ei.

SENTIMENTUL DE SINE SĂNĂTOS AL LUI DENISE

Deși avusese parte de retragerea mamei din pricina migrenelor și de moartea ei prematură, Denise își construise un sentiment de sine sănătos. Părinții ei îi transmiseseră direct și indirect, în multe moduri, că era apreciată, puternică și capabilă. I se trasaseră limite rezonabile, care dovedeau că părinții ei erau prezenți, că aveau încredere că ea era în stare să se comporte în mod chibzuit și că ei o vor proteja. Când mama își încurajase copiii să participe la programe de voluntariat, îi învățase despre importanța altruismului și empatiei pentru ceilalți. Iar când mama și-a menținut fermitatea în legătură cu necesitatea donării păpușii, a demonstrat importanța păstrării angajamentelor, precum și convingerea că Denise își poate gestiona dezamăgirea.

Tatăl făcuse întotdeauna în așa fel încât să petreacă timp cu Denise și fratele ei. A transmis ideea că succesul cere efort, ceea ce dezvăluia încrederea lui în forța și potențialul copiilor, fără a încuraja aroganța sau sentimentul că totul ți se cuvine. În esență, părinții lui Denise îi transmiseseră convingerea că idealurile ei erau tangibile.

IDENTIFICĂRILE LUI DENISE

Denise a descris două copilării, dar ar fi putut spune la fel de bine că a avut două mame: cea de dinainte de migrene și cea de după instalarea acestora. Din fericire, ambele versiuni au fost mame blânde și iubitoare, bucurându-se de copii și de rolul de mamă. Înainte de boală, mama a fost un părinte energic, puternic și autonom care, cu iubire și pricepere, și-a îndrumat copiii spre a deveni responsabili și empatici. Aceasta este mama cu care Denise s-a identificat în exterior și în mod conștient atunci când și-a propus să facă muncă de voluntariat, când a avut succes în carieră și în căsătorie și când și-a crescut propriii copii.

Chiar și când a suferit de migrene, mama s-a străduit să facă tot ce i-a stat în putință pentru a avea grijă de copii. I-a înscris la activități care le-au limitat expunerea la suferința ei și le-a cumpărat produse văzute la reclamele de la TV. Însă boala și tratamentul aferent au împiedicat-o să fie mama care fusese până atunci (și care își dorea să fie) și au condus la absența ei psihică. Denise o iubea și continua să se identifice cu mama ei, dar boala aceasta îi incapacitase mama într-o etapă importantă din viața ei: pubertatea și adolescența timpurie. Moartea ei prematură, câțiva ani mai târziu, a fost pentru Denise o pierdere majoră care i-a luat și ultima speranță că și-ar fi putut recăpăta mama în varianta ei stăpână pe sine.

Denise s-a simțit copleșită de sarcina îngrijirii a doi copii mici, la fel ca mulți alți părinți. Presupunem că stresului ei i s-a adăugat, inconștient poate, dorul de prezența mamei într-o etapă semnificativă a vieții ei: maternitatea. Lui Denise i-a lipsit probabil și împărtășirea cu ambii părinți a bucuriei de a avea gemene și, totodată, a conștientizat pe deplin cât de dependent este un copil de părintele său și, prin extensie, cât de dependentă a fost și ea în raport cu mama ei. Dorința nestăpânită de a cumpăra lucruri pentru gemene este o altă identificare cu mama și evocă încercarea acesteia de a continua îngrijirea copiilor prin achiziția articolelor inutile de la programul de teleshopping.

Pe durata ambelor faze ale copilăriei lui Denise, tatăl a fost o prezență puternică, constantă și stabilizatoare în viața ei. Identificarea pozitivă cu tatăl a fost evidentă în cariera ei de succes, în disponibilitatea de a încerca lucruri noi și în motivația spre competitivitate. Ajutorul pe care l-a dat fetelor în proiectul lor privind pădurile tropicale conținea în mod interesant elemente ale ambilor părinți: voluntariatul mamei, setea de cunoaștere și entuziasmul tatălui pentru provocări. Tatăl i-a oferit și un bun model de partener de nădejde, așa cum s-a dovedit când s-a străduit să găsească un tratament medical pentru a ușura situația soției lui.

SIMPTOMELE ACTUALE ALE LUI DENISE

Anxietatea manifestată sub forma simptomelor cardiace poate fi înțeleasă cel mai bine ca fiind o *reacție aniversară* la moartea mamei. O „reacție aniversară" este considerată în general ca fiind retrăirea în prezent a emoțiilor asociate unui eveniment traumatic trecut — aceasta apare atunci când momentul prezent coincide, ca datare, cu momentul traumei originale sau are elemente care evocă acea perioadă. Reacțiile aniversare au primit mai multă atenție în media din ultima vreme, întrucât în preajma aniversării anuale a dezastrelor naționale, cum ar fi atacul de la World Trade Center sau Uraganul Katrina, mai multe persoane au relatat că se simt tulburate sau tensionate. Apropierea de vârsta pe care o avea mama atunci când a murit a declanșat tristețe, durere și sentimentul de abandon, emoții pe care Denise le resimțise în acele clipe. Totodată a conștientizat și cât de dor îi era de ambii părinți.

Vă puteți întreba de ce reacția aniversară a luat în cazul lui Denise forma anxietății care a făcut-o să se teamă de un atac de cord. Probabil că au fost mai mulți factori care au contribuit la această manifestare specifică. Unul dintre aceștia a fost identificarea ei cu mama. Identificările cu părinții au mai multe funcții psihice și, așa cum am discutat mai sus, în cazul lui Denise, aceste identificări au avut și contribuții pozitive.

Identificarea cu mama i-a servit menținerii prezenței acesteia și a ajutat-o să facă față singurătății și fricii provocate de absența ei. Cu toate acestea, identificarea pozitivă a contribuit și la simptomele ei actuale. Identificarea cu mama, acum, că era aproape de a împlini 42 de ani, a determinat-o să se teamă că va avea aceeași soartă ca a ei, deci că urma să moară din cauza unui atac de cord.

Probabil și sentimentul de vinovăție a avut o contribuție la dezvoltarea acestui tip particular de reacție aniversară. Părinții ei au făcut tot ce le-a stat în putință să împiedice responsabilizarea copiilor pentru boala mamei. Cu toate acestea, Denise își amintește că își dorea să fi făcut mai multe pentru mama ei și, cel mai probabil, poartă o anumită vinovăție pentru că n-a reușit să facă tot ce și-ar fi dorit.

La reacția lui Denise a contribuit în plus momentul în care l-a descoperit pe Ryan privind absent la televizor în timpul zilei. Comportamentul acestuia, fiind asemănător cu cel al mamei din perioada în care lua tratament analgezic, a declanșat amintirile legate de boala și absența ei și a contribuit astfel la reacția ei aniversară.

• Keith

Keith, în vârstă de 58 de ani, a venit la terapie împreună cu Carol, care îi era soție de treizeci și cinci de ani. Deși a glumit inițial, spunând că are nevoie de terapie pentru a-și îmbunătăți jocul de golf, a precizat rapid că în ultimele luni fusese „într-o pasă tare proastă". Avea dificultăți de concentrare și de adormire și se îngrășase cu patru kilograme. Aceste simptome chiar îi afectau jocul de golf, însă grija reală a cuplului era fiul cel mare, Derek, și logodnica acestuia.

Soția lui Keith, Carol, nu dorise să vină la terapie, crezând că ei ar putea găsi o soluție și fără ajutorul psihologului. Dar a fost de acord când Keith a insistat și a accentuat faptul că situația

din prezent îi crea mari probleme. Oricum, când au intrat în cabinet era foarte mulțumită că se programaseră și îi era recunoscătoare lui Keith pentru că fusese insistent.

ISTORICUL RELAȚIEI LUI KEITH ȘI CAROL

Keith și Carol s-au întâlnit la un curs de istorie, pe când ambii aveau 22 de ani. Profesorul era o persoană dificilă, care obișnuia să își umilească studenții. Însă Carol își păstra cumpătul ori de câte ori profesorul vorbea cu ea, ceea ce a făcut-o să câștige admirația colegilor. Într-o zi, după ce Carol răspunsese foarte bine la curs, Keith a invitat-o la o cafea. Pe măsură ce se cunoșteau, Keith era impresionat de spiritul autonom al lui Carol, pe care ea îl considera drept o „urmă a faptului că a fost crescută de rude care nu i-au oferit sprijin".

Lucrau amândoi pentru a-și plăti facultatea și le era dificil să împace studiul și pasiunea comună pentru drumeții. După ce au ieșit împreună trei luni, au găsit câteva zile disponibile pentru a pleca într-o excursie. Keith a fost impresionat când Carol a insistat să își ducă singură propriul bagaj. Totuși, în cea de-a doua excursie împreună, independența lui Carol a devenit problematică, deoarece refuza să îl lase pe Keith să îi ducă rucsacul, deși se accidentase la gleznă. Keith a convins-o spunându-i că erau o „echipă" și că îl rănea refuzul ei de a se lăsa ajutată. I-a arătat și cum să își ridice și să își poarte rucsacul pentru a evita accidentarea pe viitor.

Un an mai târziu s-au căsătorit, iar Carol a renunțat la școală pentru ca el să poată fi student cu program întreg. Deși Keith s-a îngrijorat că lui Carol s-ar putea să îi displacă la un moment dat acest aranjament, ea a continuat să îl sprijine. Trei ani mai târziu, când a primit diploma și a fost angajat ca inginer civil, a îndemnat-o și pe Carol să își finalizeze studiile, dar ea și-a dorit să își întemeieze o familie. Keith s-a îngrijorat din nou că ea ar putea acumula resentimente, dar Carol fusese insistentă

și, așa cum spune el, „putea fi extrem de căpoasă". Aproape un an mai târziu, Carol l-a născut pe Derek, un copil sănătos, dar foarte dificil pe perioada copilăriei mici.

Când Derek avea 8 luni, Keith a primit un telefon tulburător de la mama lui vitregă, care îl anunța ca tatăl său a decedat în urmă cu câteva săptămâni într-un azil pentru oamenii fără adăpost și că voia restituirea datoriilor pe care acesta le făcuse. Solicitările mamei vitrege i-au consumat o cantitate semnificativă de timp și au fost epuizante emoțional. Keith era sub presiune și la serviciu, întrucât urmărea o promovare și lucra adesea până seara târziu.

În cele din urmă, Carol i-a spus că, deși ea se putea descurca fără el, Derek nu putea, iar rolul de tată implica mai mult decât „a aduce acasă un salariu". Keith a realizat că mersese prea departe încercând să fie diferit de tatăl său, astfel încât și-a schimbat imediat mentalitatea și programul.

Cel de-a doilea copil al lor, o fiică, s-a născut la trei ani distanță de Derek, în perioada în care bunica lui Keith avea nevoie de o îngrijire medicală considerabilă. Bunica, mama și tatăl vitreg ai lui Keith locuiau la două ore distanță, iar timp de patru luni cât bunica a mai fost în viață, Keith a tot făcut acest drum dus-întors pentru a o ajuta. Învățând de pe urma greșelilor din perioada în care lucra pentru promovare, Keith a făcut un efort conștient pentru a nu-și abandona soția și copiii. Și-a luat liber de la serviciu pentru a-și ajuta părinții, în loc de a folosi timpul dedicat familiei de la finalul săptămânii. În unele momente plecau cu toată familia în excursii, iar uneori mergea doar el cu Derek, pentru a o ușura pe Carol. Keith a făcut aceste călătorii distractive pentru Derek, care se bucura să fie singur cu tatăl său și să îi viziteze pe părinții acestuia.

În momentul în care s-a născut fiul cel mic, doi ani mai târziu, Keith fusese promovat și obținea un salariu confortabil. Chiar dacă și-ar fi permis să-l ducă pe cel mic la creșă, Carol

credea că îngrijirea copiilor este responsabilitatea ei și că ei, părinții, ar trebui să pună bani deoparte pentru educația copiilor și pensie. Cum Derek era deja la școala primară, credea că se poate descurca ușor cu cei doi copii mai mici, mai puțin temperamentali.

Însă Derek solicita tot mai mult timp. De la școală fuseseră informați că Derek are probleme de concentrare și atenție. În același timp era un copil cu o fire blândă și începuse să aibă comentarii autocritice, din cauza tuturor corecțiilor comportamentale și a performanțelor școlare slabe. Keith și Carol au petrecut mult timp discutând despre Derek, dar Keith observase cum insistența ei de a gestiona singură problemele stătea în calea găsirii unei soluții. Keith a convins-o să consulte un terapeut de copii, deși se temea că acesta ar putea sugera că absența lui din viața timpurie a lui Derek era cauza comportamentului acestuia. Totuși, terapeuta a fost plină de solicitudine și, sub îndrumarea ei, Keith l-a dus pe Derek la baschet, sport în care a excelat datorită constituției lui înalte și energiei crescute. Între timp, Carol a început să lucreze cu Derek pentru a-l ține concentrat pe activitățile școlare. Performanța școlară s-a îmbunătățit, prietenia cu cei din echipă i-a sporit încrederea în sine și doar rar mai avea comentarii autocritice.

Când mezinul a început grădinița, Carol a început să își ocupe timpul cu asociația părinților și cu activitățile de la biserică, însă părea nefericită și plictisită. Keith i-a sugerat din nou că ar trebui să se întoarcă la facultate, la cursuri fără frecvență, pentru a-și finaliza studiile în domeniul educației, dar ea a refuzat spunând că cei mici aveau nevoie de ea. Keith „insistase" să încerce măcar să meargă la un curs și i-a promis că, atât cât va putea, va avea grijă de copii. Trei ani mai târziu Carol și-a finalizat studiile și a fost angajată de școala locală. Pentru a sărbători realizarea ei, Keith și-a dus familia în Hawaii.

În următorii zece ani cei doi au continuat să funcționeze bine împreună. Keith și-a schimbat programul de lucru pentru

a se adapta la responsabilitățile activității de profesorat a lui Carol: făcea cumpărăturile, a preluat plata facturilor și a angajat un serviciu de curățenie. A alcătuit împreună cu Carol o listă cu responsabilități casnice pentru copii. Când mama lui Keith a fost spitalizată în urma unui accident vascular sever, din care nu și-a mai revenit, familia și-a rearanjat programele încărcate astfel încât Keith să poată petrece mai mult timp cu mama lui înainte ca ea să moară și l-au ajutat pe tatăl vitreg cu mutarea într-un mediu în care să primească sprijin.

Mulțumită gestionării atente a finanțelor din partea amândurora și a finalizării educației copiilor, care se descurcau bine, Keith s-a putut pensiona în urmă cu doi ani. Carol a continuat să lucreze în timp ce Keith a preluat cu plăcere gestionarea căminului și se gândea să petreacă mai mult timp cu tatăl său vitreg. La câteva luni după pensionare, tatăl vitreg a murit, iar Keith a pierdut direcția pentru o vreme. Apoi s-a implicat într-un club de bărbați care oferea servicii de transport vârstnicilor, activitate care i-a adus foarte multe satisfacții. S-a apucat de golf și plănuia o călătorie în Italia.

Recent asupra familiei se abătuse un nor sub forma logodnicei lui Derek. După absolvirea facultății, Derek fusese angajat în vânzări de un producător de echipament sportiv. Stilul său extrovertit natural era perfect pentru clienți și a devenit unul dintre vânzătorii de top ai companiei. Urmând exemplul lui Keith și Carol, își depusese marea parte a câștigurilor substanțiale într-un cont de investiții. Însă economiile lui erau acum epuizate din cauza relației cu logodnica lui, iar cei doi continuau să cheltuie la o cotă alarmantă.

Carol și Keith erau îngrijorați că Derek era „dus de nas" de această tânără „frumoasă, dar răsfățată". Deși Carol era reticentă, Keith a simțit că este de datoria lor să îi împărtășească aceste îngrijorări lui Derek. Derek a ascultat politicos, dar a afirmat că avea situația sub control. A apreciat grija lor, dar nu era deschis spre vreo critică la adresa logodnicei lui.

Două săptămâni mai târziu, la cina familiei de Ziua Recunoștinței, logodnica lui Derek s-a purtat într-o manieră rece și reținută, iar atunci când vorbea, o făcea cu o atitudine ostilă. Când sora lui Derek i-a complimentat rochia, a privit explicit spre Carol, spunând: „Stai liniștită, e luată de la reduceri". Când Derek a vorbit despre apropiata lor călătorie în Mexic, logodnica lui a adăugat: „cu punctele de fidelitate pentru zboruri". După ce au plecat toți, Carol a început să plângă, temându-se că logodnica lui Derek nu o plăcea și că „nu-și va vedea niciodată nepoții".

În săptămânile care au urmat, Carol nu a fost interesată decât de predat, notat lucrări și dormit. Era atât de neobișnuit pentru ea, încât Keith l-a sunat pe Derek. Acesta a minimalizat comportamentul logodnicei sale și a spus că Carol a „exagerat". A mai spus că, de vreme ce nu vor întemeia prea curând o familie, era timp pentru rezolvarea situației. Acestea nu prea au liniștit-o pe Carol, dar cu timpul a revenit la modul ei obișnuit de a fi, luând conștient decizia de a-și păstra o atitudine pozitivă.

Câteva luni mai târziu, în momentul în care au ajuns la terapeut, Keith era „obsedat" de situație, stând treaz noaptea și cugetând la relația lui cu Derek. Era îngrijorat că a făcut o greșeală imensă discutând cu Derek și că era responsabil de tulburarea fericirii familiei sale. Spera că terapia îl va ajuta să „reintre în joc" și să găsească o cale de a stabili o relație bună cu Derek și logodnica lui.

FOSTELE PARTENERE ALE LUI KEITH

Prietena din liceu a lui Keith a fost o tânără inteligentă, plăcută și chibzuită, care primise o bursă integrală la o facultate din cealaltă parte a țării. În schimb, pe celelalte prietene de după liceu Keith le descrie drept „pretențioase, fără bun-simț și capabile să te bage rapid în bucluc". Înainte de a o întâlni pe

Carol, revenise la ieșirile cu femei mai chibzuite, în acord cu valorile sale.

COPILĂRIA ȘI TINEREȚEA LUI KEITH

Părinții lui Keith s-a căsătorit la șase luni după ce au început să iasă împreună, când mama a rămas însărcinată cu el. Cei doi s-au mutat împreună cu bunicii materni ai lui Keith, deoarece aveau bani puțini. Mama lui avea 19 ani pe vremea aceea și lucra pentru a strânge banii de taxă pentru școala de asistente medicale. Tatăl său avea 22 de ani și încerca să își câștige existența ca fotograf de artă, dar fără prea mult succes. Keith îl descrie pe tatăl său drept „un visător" care, plin de resentimente, își lua slujbe la mici studiouri sau la evenimente pentru a câștiga câte ceva. În marea parte a timpului se închidea în camera întunecată din garaj pentru a-și developa fotografiile de artă și făcea puține lucruri în casă. Lipsa lui de responsabilitate financiară a obligat-o pe mamă să revină la lucru după nașterea lui Keith, lăsându-l pe acesta în grija bunicilor. Când Keith avea 4 ani, resentimentele fiecăruia au devenit intolerabile și cei doi au divorțat.

Keith are amintiri vagi despre mutarea tatălui, dar își amintește cum îl scotea la cină și la locul de joacă. Cele mai multe dintre amintirile timpurii îl implică pe bunic, care era „tovarășul" lui. Bunicul l-a învățat să pescuiască, să meargă pe bicicletă și să arunce mingea de baseball. Îl lua pe Keith atunci când livra ca voluntar mese pentru persoanele cu mobilitate redusă, care „își doreau mereu să stea de vorbă". Când Keith s-a plictisit de aceste întârzieri, bunicul i-a reamintit că ascultarea este „un dar pe care îl poți oferi ușor".

Când cei doi nu se jucau sau nu făceau livrări, vizitau atelierul de reparații auto al bunicului. Acesta era pe jumătate pensionat și transferase gestionarea atelierului către un tânăr mecanic, dar încă se ocupa de afacere. Keith curăța uneltele și îndeplinea

sarcini ușoare, ceea ce îl făcea să primească laudele șefului de atelier. Lui Keith îi plăcea să petreacă timp cu acesta, la fel ca și mamei lui, iar cei doi s-au căsătorit când el avea 6 ani. Pe cât de tare îl plăcea Keith pe noul tată vitreg, pe atât se temea să se mute din casa bunicilor. Din fericire, părinții au găsit o casă la distanță de patru străzi, ceea ce le-a permis tuturor să se viziteze ușor și des.

Tatăl vitreg era un împătimit al sportului și folosea adesea analogii sportive pentru a-și susține explicațiile. Keith își amintește că nu dorea să își facă tema, deoarece nu înțelesese o lecție anterioară și primise o notă mică. Atunci când tatăl vitreg l-a observat că își aruncă tema la gunoi, l-a pus pe Keith să și-o recupereze și a spus: „Nu contează că scapi mingea, contează cum o recuperezi, iar tu nu ești o persoană care renunță ușor". Keith încă folosește această metaforă pentru a-și aminti să fie mai îngăduitor cu propriile greșeli (dar și cu ale altora) și să se concentreze pe găsirea unei soluții.

Keith își amintește că mama și tatăl său vitreg erau foarte grijulii și pricepuți. Tatăl vitreg putea repara orice și era mereu gata să ajute pe lângă casă. Când Keith avea 8 ani, tatăl lui a preluat responsabilitatea pregătirii cinei, cu el ca ajutor, pentru a-i permite mamei să își continue studiile de asistentă. Mama lui fusese „o femeie foarte silitoare și cu o doză rezonabilă de curaj". Când nu avea grijă de el sau nu studia, confecționa cuverturi. În fiecare an trimitea o cuvertură la concursul târgului local și a câștigat de două ori locul secund. Când Keith a întrebat-o de ce participă dacă tot nu câștigase niciodată locul întâi, ea a răspuns: „Ce am de pierdut?" Când Keith avea 10 ani, ea a insistat ca el să își trimită desenul unei mașini la concursul de artă pentru copii, deși el nu credea că desenul ar fi suficient de bun. Keith nu a câștigat, dar au mers cu toții la galeria pentru copii unde era expus desenul și l-au fotografiat. Mama sa era și o adeptă a regulilor și ocazional o auzea certându-se cu bunica, spunându-i să nu-i mai ofere lui Keith atâtea tratații și cărți cu

benzi desenate. Certurile nu au fost niciodată prea importante și nici nu au schimbat comportamentul bunicii.

În schimb, pe tatăl biologic și-l amintește ca pe „un tip iresponsabil, care nu putea niciodată să fie cu picioarele pe pământ". Deseori, când ieșeau împreună la cină, nu avea la el bani suficienți pentru a achita nota, astfel încât Keith trebuia să plătească cu banii „de urgență" pe care tatăl vitreg îi dădea mereu când ieșea cu tatăl biologic. Keith își amintește că îi lăsa pe prietenii lui să creadă că tatăl vitreg este tatăl biologic, iar apoi se simțea vinovat de această minciună.

Când a împlinit 10 ani, tatăl natural s-a însurat cu o femeie care „bea prea mult și l-a convins și pe el [tatăl lui Keith] să bea" Din fericire, ea avea o slujbă stabilă la un laborator de fotografie și, cel puțin inițial, nu a deranjat-o să ducă majoritatea responsabilităților financiare.

La scurt timp după ce Keith a împlinit 14 ani, bunicul a murit. Bunica a fost atât de îndurerată, încât mama lui Keith a trebuit să petreacă ceva timp cu ea pentru a o ajuta. Și tatăl vitreg a devenit îngrijorat, întrucât își pierduse mentorul, cel care îi fusese ca un tată.

Keith și bunicul descoperiseră că aveau în comun pasiunea pentru asamblarea machetelor de mașini clasice, iar înainte de moartea bunicului tocmai lucrau la un model foarte scump și complicat. După înmormântare, Keith s-a adâncit în finalizarea proiectului, neglijându-și studiile, antrenamentele sportive și treburile casnice. După o săptămână–două, fără a spune un cuvânt, tatăl vitreg s-a așezat lângă el și a început să îl ajute cu macheta. În ziua următoare l-a ajutat din nou, dar de data aceasta i-a vorbit lui Keith despre ce însemnase bunicul pentru el. În cele din urmă Keith s-a alăturat conversației și a sfârșit plângând cu lacrimi amare în brațele tatălui vitreg. A doua zi s-a întors la lecțiile sale.

Mulțumită tatălui său vitreg, Keith „și-a văzut de interesele sale" în liceu și a avut o experiență fericită și reușită. Își

amintește totuși că rămăsese îngrijorat în privința tatălui său natural. Mama vitregă, frustrată că nu aducea bani în casă, i-a găsit o slujbă în laboratorul foto la care lucra și ea. Keith sperase că dorința tatălui de a lucra cu program întreg indica o schimbare pozitivă. Însă, tatăl se plângea că, lucrând acolo, își „sacrifică" visul, pe care obișnuia să îl folosească drept scuză pentru obiceiul de a fuma și a bea în exces.

În același timp tatăl își dorea să se vadă mai des cu Keith. Acesta se simțea obligat să îl viziteze, dar detesta să-i asculte poveștile despre cum femeile din viața lui l-au „sufocat" și despre planurile lui îndepărtate, dar omniprezente de a atinge statutul de celebritate în fotografie. În ultimul an de liceu al lui Keith, tatăl său a plecat din oraș pentru a face fotografii de-a lungul țării, călătorind cu autostopul. Keith nu a mai auzit nimic despre el în acea perioadă.

La puțin timp după plecarea tatălui, prietena din liceu a lui Keith, o fată inteligentă, echilibrată, frumoasă și apreciată, a plecat la o facultate îndepărtată. Keith a urmat cursuri la o facultate locală, atunci când programul de lucru i-a permis și a început să iasă cu o serie de „fete petrecărețe și cu probleme", foarte diferite de fosta prietenă. Keith s-a prins în lumea lor, iar ca rezultat, notele și performanța la serviciu au avut de suferit. Lucrurile au luat sfârșit când fata cu care se întâlnea și-a dorit un inel de logodnă, iar Keith i-a cerut un împrumut tatălui vitreg, deoarece își cheltuise deja toți banii pentru a o mulțumi.

Tatăl vitreg nu a fost niciodată critic la adresa tatălui biologic. De data aceasta însă, i-a împărtășit observația că, după plecarea tatălui său, începuse să se poarte iresponsabil și să iasă cu femei fără căpătâi. Cu toate acestea, Keith își amintește cel mai bine propoziția: „Tu poți juca altfel decât a făcut-o tatăl tău". Ca urmare, Keith a pus capăt relației cu fata care își dorea un inel de logodnă și imediat s-a simțit mai bine. Keith crede până în ziua de astăzi că discuția deschisă cu tatăl vitreg l-a salvat de

la o viață extrem de nefericită. Keith a revenit la întâlnirile cu tinere „drăguțe, deștepte, independente". Când a văzut-o pe Carol la cursul de istorie, a știut că ea „era aleasa".

SĂ ÎL ÎNȚELEGEM MAI BINE PE KEITH

Deși a apărut pe lume într-o situație dificilă, Keith a ajuns un salvator echilibrat. El și Carol au crescut și educat cu succes trei copii și au menținut de-a lungul unei căsnicii de treizeci și cinci de ani o atitudine afectuoasă, de sprijin și respectuoasă unul față de celălalt. Cu toate acestea, simptomele curente îi umbreau lui Keith bucuria pensionării. Sentimentul sănătos de sine, caracteristica definitorie a salvatorului echilibrat, i-a permis să își confrunte problemele, să își expună posibilele slăbiciuni și să găsească ajutorul de care avea nevoie pentru a merge mai departe.

SENTIMENTUL SĂNĂTOS DE SINE ÎN CAZUL LUI KEITH

Keith s-a născut dintr-o mamă foarte tânără și un tată care era prea absorbit de sine pentru a fi un părinte adecvat. Din fericire, mama și tatăl vitreg au fost foarte responsabili și atenți și a avut bunici iubitori și disponibili care l-au ajutat să își dezvolte un sentiment sănătos de sine. Când l-a învățat să pescuiască, să conducă bicicleta sau chiar să curețe unelte, bunicul i-a transmis ideea că era capabil. Accentul pe care bunicul l-a pus pe importanța ajutorului oferit altora i-a oferit lui Keith sentimentul de responsabilitate dincolo de propriile nevoi și i-a comunicat credința că poate gestiona amânarea plăcerilor proprii, pentru a-i ajuta pe ceilalți.

Ambiția și munca susținută a mamei, care au făcut-o să obțină diploma de asistentă medicală, i-au conturat ideea că țelurile pot fi atinse. Continuând să participe la concursurile de cuverturi și insistând ca el să participe la concursul de desene, îi arătase că

succesul adevărat ține de strădania de a face tot ce poți mai bun, și nu de a urmări doar câștigul. I-a arătat lui Keith că ea crede că este capabil să fie suficient de puternic pentru a respecta regulile, dar și pentru a face față dezamăgirii.

Tatăl vitreg i-a demonstrat că are încredere în forțele lui. Accentuarea ideii de „recuperare", prin opoziție cu „scăparea mingii", a făcut din greșeli un aspect nedorit, dar inevitabil al vieții, iar ideea de reparație a devenit o parte din sistemul de valori al lui Keith. Tatăl vitreg a stat cu el după moartea bunicului și i-a permis, de pildă, să-și exprime vulnerabilitatea într-un mediu sigur. Toate aceste semnale pozitive de la bunici, mamă și tatăl vitreg au contribuit la dezvoltarea unui sentiment de sine care a inclus convingerile că era demn de a fi iubit, capabil, responsabil și suficient de puternic pentru a-și asuma riscuri.

IDENTIFICĂRILE LUI KEITH

În ciuda dificultăților din copilăria timpurie, Keith își formase identificări sănătoase care i-au conturat o personalitate stabilă. Se identificase cu mama și cu capacitatea acesteia de a-și atinge țelurile, de a-și asuma riscuri, de a merge mai departe după ce a făcut greșeli, cum fusese prima ei căsnicie. Faptul că el, Keith, l-a dus pe băiatul său, Derek, la baschet evocă modul în care bunicul îl implicase pe el în sport, dar și pasiunea sportivă a tatălui vitreg. Identificarea cu bunicul a fost evidentă și atunci când tatăl vitreg a murit, iar Keith și-a găsit alinare în grupul de voluntariat, la fel cum făcuse și bunicul pe când el era copil. Prin identificarea cu tatăl vitreg, Keith repetase și își concepuse apoi propriile metafore sportive ca lecții de viață. Totodată se identificase cu solida etică a muncii a tatălui vitreg și cu predispoziția firească a acestuia de a lucra „în echipă" cu soția sa.

Keith se identificase în mod conștient cu tatăl vitreg, benefic, și se dezidentificase în raport cu tatăl biologic incapabil. Astfel,

accentul lui Keith pe a fi responsabil și a face din fericirea familiei o prioritate poate fi înțeles drept o încercare de a fi diferit de tatăl său. Cu toate acestea, așa cum ați observat din celelalte cazuri pe care le-am prezentat, persoana cu care ne identificăm sau modurile în care o facem sunt deseori dincolo de controlul nostru.

Atracția spre identificarea cu părintele biologic este una puternică, iar alegerea conștientă de a fi diferit de propriul părinte poate crea deseori conflicte și sentimente de vinovăție. Keith se simțise vinovat în copilărie când încercase să îl prezinte pe tatăl vitreg ca fiind părintele lui natural, deoarece, în ciuda inadecvării tatălui biologic, îl iubise totuși și era tentat să îi fie loial. Identificarea inconștientă cu tatăl biologic a fost evidentă atunci când acesta l-a părăsit pentru a călători cu autostopul prin țară.

Această plecare îl făcuse pe Keith să realizeze că tatăl lui nu-și va asuma niciodată o poziție responsabilă și iubitoare în viața lui. În acel moment Keith a început să își neglijeze studiile și munca. În mod inconștient acest comportament i-a menținut loialitatea față de tată, făcându-l pe acesta să aibă dreptate: adică, purtându-se el însuși iresponsabil, Keith a trecut cu vederea comportamentul iresponsabil al tatălui biologic. În plus, concentrarea temporară pe comportamentul hiperstimulant și autodistructiv de tipul distracțiilor cu „fete petrecărețe" poate fi înțeles drept încercarea lui de a-și ascunde sentimentul de a fi fost abandonat.

SIMPTOMELE CURENTE ALE LUI KEITH

Keith suferea de o depresie care fusese declanșată de retragerea fiului său și de nefericirea lui Carol. O astfel de situație familială nu are cum să nu fie îngrijorătoare, doar că pe Keith simptomele îl afectau în mod semnificativ și continuu. Deși este prea devreme în terapia lui Keith pentru a formula o ipoteză definitivă, bănuim că parte din intensitatea reacției își are originea în identificarea excesivă cu fiul său, în teama că acesta făcea o alegere greșită și

posibil periculoasă a partenerelor și în regretul că greșise față de el în calitate de părinte.

Dorința bine intenționată de a fi un părinte bun și responsabil, așa cum fuseseră bunicul și tatăl lui vitreg, și de a fi diferit de tatăl său biologic îl făcuse să se concentreze atât de mult pe munca sa, încât pentru scurt timp l-a abandonat în mod neintenționat pe Derek. Și-a schimbat rapid comportamentul când Carol i-a evidențiat acest lucru, dar s-a simțit atât de vinovat, încât se tot acuza pentru diferitele probleme ale lui Derek. Recent, când Keith a observat că Derek face o alegere posibil nesănătoasă, și-a amintit de perioada în care el însuși a avut un comportament iresponsabil și de modul în care tatăl vitreg îl salvase. Această amintire l-a îndemnat să intervină și să încerce să îl salveze pe Derek, așa cum și tatăl vitreg îl salvase pe el.

Însă reacția lui Derek a fost diferită de reacția lui, iar această deosebire i-a provocat lui Keith îndoială de sine și teama că a greșit ca părinte, așa cum eșuase și tatăl său natural. Acest sentiment de eșec, asociat cu responsabilitatea pe care o simțea față de îngrijorarea și nefericirea lui Carol, l-a făcut să își pună la îndoială propriile capacități și a dat naștere simptomelor de depresie.

TIPARE ALE SALVATORULUI ECHILIBRAT

Denise trăise pierderea mamei la o vârstă fragedă. Keith a fost nevoit să facă față abandonului emoțional și fizic al tatălui. Cu toate acestea, amândoi au reușit să creeze căsnicii iubitoare și sănătoase. Deși experiențele dureroase ale trecutului rămăseseră cu ei și le influențau în anumite momente vieții adulte, relațiile cu partenerii au rămas stabile. Erau capabili să își ajute partenerii și să se lase ajutați într-o manieră echilibrată și empatică. Astfel, să fii un salvator echilibrat nu înseamnă că tu, copilăria sau relația ta ar fi întotdeauna perfecte. Înseamnă mai degrabă

că vei găsi un partener alături de care poți avea o relație afectuoasă și bazată pe reciprocitate, că ai puterea de a te privi într-un mod realist și că orice tip de comportament de salvare este motivat de altruism.

ALEGEREA UNUI PARTENER

Atât Denise, cât și Keith și-au ales parteneri puternici, încrezători și generoși. Denise încheiase relația cu agentul de bursă când observase incapacitatea acestuia de a-și gestiona viața, spunând că „nu voia să îi fie mamă". Ar fi putut cădea în capcana cavalerului pe cal alb de a găsi pe cineva aflat la ananghie, ca o cale de compensare a faptului că nu și-a putut ajuta mama. Însă mama ei a făcut tot ce a putut pentru a-i elibera pe copii de orice responsabilitate pentru boala ei, ceea ce mai târziu a ținut-o pe Denise departe de sentimentele severe de vinovăție sau rușine.

În plus, cum ambii părinți au fost modele puternice în viața ei timpurie și îi oferiseră un fundament bun pentru a-și dezvolta încrederea în sine, ea nu a avut nevoie de un partener cu probleme pentru a se simți puternică și capabilă; știa deja că are aceste calități. Ea a găsit în Ryan un partener egal: un alt individ puternic și capabil alături de care putea avea o căsnicie iubitoare și rodnică.

Perioada scurtă în care Keith s-a întâlnit și a salvat femei aflate în nevoie a fost în mod simbolic un efort de a se agăța de tatăl său biologic. Trăsătura autodistructivă a comportamentului său din acea perioadă se poate să fi reflectat și vinovăția resimțită pentru că nu și-a salvat tatăl, un tipar observat deseori la cavalerii pe cal alb. Cu toate acestea este important să vedem acest comportament ca pe o reacție la plecarea tatălui, și nu ca pe un tipar îndelungat. De fapt, bănuim că Keith a fost conștient de comportamentul său nesănătos și, atunci când a cerut împrumut bani pentru inelul de logodnă, el, de fapt, a căutat salvarea din partea tatălui vitreg. Acesta din urmă chiar l-a salvat oferindu-i îndrumare și i-a permis

astfel să revină la o viață responsabilă și adecvată, să o găsească pe Carol și să fie capabil să-și dea seama că este o parteneră potrivită.

CAPACITATEA DE AUTOREFLECȚIE

La momentul începerii terapiei, Denise nu observase legătura dintre atacurile de anxietate, propria vârstă și vârsta pe care a avut-o mama ei atunci când a murit, însă a dat dovadă de capacitate de autoreflecție. În căsnicie fusese capabilă să admită problema cheltuielilor exagerate și să găsească soluții împreună cu Ryan. În loc de a se învinui pentru remarca nepotrivită pe care i-a spus-o lui Ryan, că „stă degeaba în timp ce creierul îi putrezește", a înțeles că a fost un comportament deplasat, care nu era bazat pe realitate. A venit la terapie deschisă spre a privi la trecutul său, la comportamentul și conflictele proprii, ceea ce îi va oferi în final o capacitate sporită de a-și înțelege mai bine propria persoană și propriile simptome.

Keith a fost capabil să își recunoască problemele și să privească în el însuși pentru a căuta sursa acestor necazuri. Când Carol i-a arătat că îl neglija pe Derek, în prima parte a căsniciei lor, a fost capabil să observe asemănarea dintre comportamentul său și cel al tatălui său. Chiar dacă nu și-a folosit propria copilărie drept scuză pentru neglijarea fără intenție a familiei, și-a dat seama de această legătură, ceea ce l-a ajutat să își schimbe comportamentul, fără a o învinovăți vreodată pe Carol sau a inventa justificări. Atunci când a consultat terapeuta de copii, a fost dispus să riște evidențierea unor posibile greșeli parentale. Nu știm sigur dacă Keith ar fi trebuit sau nu să discute cu Derek despre logodnica lui. Ceea ce rămâne totuși sigur este că el a avut puterea și capacitatea de a-și permite să fie vulnerabil.

Disponibilitatea salvatorului echilibrat de a privi spre sine implică deschiderea în a-și asuma responsabilitatea propriilor acțiuni, fără a avea nevoie să își nege greșelile sau să deformeze realitatea. Această capacitate provine din sentimentul de sine puternic

și stabil, ceea ce îi permite să aibă interacțiuni oneste și deschise cu partenerul. Probabil că nu îi place să greșească, dar, întrucât nu este predispus la rușine, cavalerul echilibrat nu se simte amenințat de eventualele greșeli. Atât Denise, cât și Keith se simțeau în largul lor când își recunoșteau greșelile, după care mergeau mai departe.

DEZACORDURILE ECHILIBRATE

Întrucât salvatorul echilibrat se poate privi pe sine într-un mod onest și își asumă responsabilitatea acțiunilor sale, el este capabil să aibă dezacorduri echilibrate. Când aveau neînțelegeri cu partenerii lor, Keith și Denise discutau într-o manieră respectuoasă și sănătoasă care includea o autoevaluare sinceră a propriilor acțiuni. Spre deosebire de multe dintre relațiile cavalerilor albi, în cazul lor nu s-a înregistrat vreun comportament abuziv din punct de vedere emoțional, verbal sau fizic. Pentru Denise și Keith o neînțelegere era pur și simplu o neînțelegere. Deoarece aveau încredere în sine și în iubirea partenerului, neînțelegerile rămâneau la problema curentă și nu degenerau în afirmații generalizante despre gândurile partenerului sau despre devotamentul acestora în relație. Acestea le ofereau tuturor participanților libertatea de a avea discuții directe, de a ajunge la soluții și de a merge mai departe.

SALVAREA ECHILIBRATĂ, RECIPROCITATEA ȘI URMĂRILE

Chiar și persoanele sănătoase, capabile și independente trec prin momente în care au nevoie de ajutor. O relație sănătoasă implică echilibru și reciprocitate. Niciunul dintre parteneri nu se află mereu în poziția salvatorului și nici a celui aflat în nevoie. Salvarea echilibrată este altruistă: motivația este aceea de a-ți ajuta și susține partenerul, în loc de a-ți crește stima de sine sau de a-ți ascunde slăbiciunile. Când este posibil, salvarea echilibrată sprijină învățarea și creșterea, astfel încât pe viitor să fie nevoie de salvare într-o mai

mică măsură. Salvatorul echilibrat deține totodată o empatie sănătoasă și de aceea este capabil să ofere ajutor într-o manieră care nu diminuează stima de sine a partenerului.

Căsnicia lui Denise este plină de exemple ale reciprocității. A petrecut timp ajutându-l pe Ryan să își reorganizeze planul pentru posibilii investitori ai afacerii sale și l-a susținut atunci când frații săi erau în conflict privind moștenirea părinților. Când Denise a fost copleșită de îngrijirea a doi copii, dar nu credea că e cazul să ceară ajutor, Ryan a intervenit în sprijinul ei. Deși au avut poate contribuții diferite la menținerea unui drum lin, amândoi participaseră activ în egală măsură la gestionarea vieții comune. Erau capabili să primească și să-și ofere ajutor reciproc, deoarece erau confortabili cu cine erau și nu aveau nevoie să își devalorizeze partenerii.

Fiind martorul relației pozitive reciproce dintre mamă și tatăl vitreg, precum și al consecințelor negative ale lipsei de reciprocitate (ca în relația mamei cu tatăl natural), pentru Keith reciprocitatea era importantă. De fapt, se îngrijorase când simțise că lucrurile nu erau reciproce, ca de exemplu atunci când Carol a renunțat la facultate pentru ca el să își poată finaliza studiile. Totuși, nevoia de independență a lui Carol o făcea adesea să își asume responsabilități mai mari decât putea duce și să fie reticentă să ceară ajutorul celor din jur. Keith, ca partener empatic, a răspuns cu aceeași monedă, menținându-și ferm oferta de ajutor, chiar împotriva obiecțiilor ei inițiale.

Indiferent că i-a cărat rucsacul când ea și-a accidentat glezna, că a insistat ca ea să își finalizeze studiile sau că a preluat, la nevoie, treburile gospodăriei, Keith a făcut tot ce i-a stat în putință pentru a-i ușura viața lui Carol. A ajutat-o în mod altruist să își atingă scopurile, i-a admirat sincer realizările, fără a-și asuma vreodată meritele ei și fără a simți că succesul ei l-ar diminua, l-ar face inadecvat sau inutil sau ar amenința stabilitatea căsniciei lor.

Și Carol era o parteneră capabilă și care oferea la schimb același lucru. Gestionase veniturile familiei suficient de bine încât

el să se poată pensiona mai devreme și își lăsase deoparte propriile obiective pentru a-i susține emoțional și practic pe Keith și familia lor.

Pentru Keith și Denise, salvarea de tip echilibrat a dus spre căsnicii fericite și stabile în care cele două cupluri erau dedicate bunăstării partenerului. Faptul că cei doi aveau probleme care i-au determinat să vină în terapie nu înseamnă că relațiile echilibrate ori salvarea echilibrată pe care au oferit-o eșuaseră în vreun fel. De fapt, stabilitatea căsniciilor lor le-a oferit un fundament solid pe baza căruia își puteau explora simptomele și grăbi recuperarea.

REZUMAT

Salvatorul echilibrat are un sentiment de sine care îi permite să fie încrezător, suportiv și disponibil în a-și asuma responsabilitatea pentru faptele sale. Deși poate nu a avut o copilărie perfectă, a avut părinți (îngrijitori) benefici și experiențe suficient de pozitive pentru a compensa dificultățile. Pentru că se simte stăpân pe sine, salvatorul echilibrat caută un partener care să îi fie egal, și nu o persoană dependentă sau aflată în nevoie. Își ajută partenerul în mod altruist, iar relația lor este reciprocă: sunt și momente în care el este cel salvat. Salvatorul echilibrat este capabil să abordeze dezacordurile într-o manieră constructivă, care nu implică un abuz emoțional, verbal sau fizic. Are o dorință sinceră de a contribui la starea de bine partenerului, se bucură și îi admiră reușita fără a se simți devalorizat sau înfricoșat.

În următorul capitol, cel final, vă vom ghida spre un proces de autoreflecție, care vă poate ajuta să începeți să găsiți echilibrul și să vă salvați de la comportamentul de cavaler pe cal alb.

TEME DE REFLECȚIE

- În ce moduri vă identificați cu trăsăturile mai puțin dezirabile ale îngrijitorilor dumneavoastră?
- Ce tipuri de relații admirați și de ce?
- În ce momente ale vieții dumneavoastră v-ați simțit cel mai sigur și încrezător?
- Care sunt experiențele semnificative și pline de pozitivitate pe care vi le amintiți din copilărie?
- Ce pondere are reciprocitatea în relația dumneavoastră? Ce ați putea face pentru mai multă reciprocitate?

10.

Reflecția de sine în cazul cavalerului pe cal alb

Am discutat despre relațiile axate pe salvare pe care le puteți avea cu ceilalți. Ne vom îndrepta acum atenția spre relația cu propria persoană. Salvarea propriei persoane presupune autoreflecție; adică observare de sine, înțelegerea modului în care comportamentul din relațiile intime poate reflecta conflictele interne și luarea în considerare a nevoilor și căutărilor reale. În acest capitol vă vom ajuta să vă lărgiți perspectiva asupra propriului comportament și vă vom prezenta modurile în care puteți dezvolta câteva trăsături importante care vă vor ajuta în salvarea de sine. La finalul fiecărei secțiuni din acest capitol, veți găsi o serie de puncte de pornire pentru autoreflecție.

PERSPECTIVA DE SINE

Perspectiva de sine înseamnă capacitatea de a vă privi în mod obiectiv propria persoană. Pentru un cavaler pe cal alb, persoana salvată este percepută parțial ca o extensie a propriului sine. Aceasta vă face să treceți cu vederea conflictele interioare, interferează cu abilitatea de a evalua cu exactitate comportamentul propriu și pe cel al partenerului și ascunde posibilitatea de a determina ale cui

nevoi sunt, de fapt, satisfăcute. Dobândirea perspectivei de sine vă cere să observați și să evaluați cine sunteți în cadrul relației, să descoperiți care sunt nevoile dumneavoastră sau ce căutați, de fapt, pentru sine.

Un cavaler alb hiperempatic, condus de conștiința sa morală, va anticipa nevoile partenerului și îi va oferi îngrijire și considerație: ceea ce are, de fapt, nevoie și pentru sine, dar simte că nu merită. Betsy, din capitolul 5, avusese o mamă centrată pe sine, incapabilă să îi ofere validarea de care avusese nevoie în copilărie; astfel, Betsy a încercat în diferite moduri să îi ridice stima de sine lui Phil, când, de fapt, ea însăși avea nevoie de validare.

Un cavaler întinat își salvează partenerul pentru a diminua conștientizarea propriei vulnerabilități și pentru a-și ascunde sentimentele de rușine și inadecvare generate de eșecul de a se ridica la înălțimea idealurilor proprii. Brad, din capitolul 6, care nu reușise să se ridice la nivelul idealurilor imposibile ale mamei sale a salvat-o pe Patricia de la bulimie, însă în cele din urmă i-a diminuat stima de sine, pentru a o crește pe a sa. Victor, cavalerul terifiant/înfricoșat din capitolul 7, a obligat-o pe soția sa, Jenny, să suporte propria lui frică intensă, printr-un control rigid și un comportament abuziv fizic.

Fiindcă nu te poți salva pe tine prin intermediul altuia, va fi nevoie să renunți la relațiile nesănătoase pentru a deveni conștient de ceea ce ai nevoie cu adevărat. Aceasta implică o confruntare a speranței eronate că vei primi ceea ce ai nevoie prin comportamentul de salvator și prin gestionarea efectelor ulterioare ale încă unei relații eșuate. Asumarea proiecțiilor pe care le-ai făcut asupra partenerului și examinarea convingerilor care te-au condus inițial spre comportamentul de salvator te vor ajuta să îți separi identitatea și nevoile personale de identitatea partenerului.

RENUNȚAREA

Poate că, deși ați încheiat de curând o relație bazată pe salvare (sau alte câteva relații de acest fel), în minte și inimă încă auziți acea chemare către „cavalerul" din voi. Renunțarea la o relație plină de tensiune și exaltare, acel tip de dramă pe care un cavaler pe cal alb tinde să o trăiască împreună cu partenerul, este o sarcină dificilă din mai multe motive. Renunțarea la speranța și iluzia controlului înseamnă a te resemna cu eșecul. Există însă și alți factori importanți care vă pot determina să vă agățați de un partener salvat atunci când relația s-a sfârșit.

SPERANȚA ERONATĂ

Speranța te poate face să presupui că, salvându-ți partenerul, îl poți ajuta să își atingă scopul: fie că este vorba de succesul financiar, de abstinență, de siguranță sau fericire. Totuși, în ciuda eforturilor tale, nu poți controla dacă el va fi sau nu determinat să urmeze calea pe care tu o consideri benefică pentru el. Poate ai sperat ca partenerul salvat va deveni cel pe care l-ai vrut sau l-ai dorit să fie, după care va avea nevoie de tine, te va iubi și aprecia. Încă te poți agăța de ideea că l-ai fi putut salva sau schimba.

Renunțarea la speranță este dificilă, deoarece înseamnă că nu ai reușit să primești ceea ce îți doreai de la acea relație. În loc de a-ți accepta eșecul, poți fi înclinat să te iluzionezi că ai un oarecare control asupra situației și că ai putere de influență (Gal și Lazarus 1975). Un cavaler alb hiperempatic se poate învinovăți pentru incapacitatea partenerului de a-i oferi ceea ce are nevoie, câtă vreme asumarea acestei culpe îi permite să rămână în relație. Cavalerii întinați sau cei terifianți/înfricoșați, în loc de a accepta înfrângerea, vor încerca să își controleze sau să-și manipuleze partenerii.

Eforturile susținute de a-ți salva partenerul îți permit evitarea și negarea propriilor sentimente de neajutorare, disperare, depresie sau jinduire, care sunt complementele negative ale speranței (Lazarus 1999). Sentimentele asociate renunțării la speranță sunt

adesea exact acelea pe care ați încercat să le evitați de la bun început. Odată ce acceptați că salvarea nu v-a adus ceea ce v-ați dorit, aveți oportunitatea de a privi spre sentimentele ascunse în spatele aparenței de cavaler pe cal alb.

Puncte de pornire pentru renunțarea la speranța eronată

- Încercați să înțelegeți că speranța continuă de a vă salva sau schimba partenerul reprezintă propria nevoie de a vă simți puternic și de a evita sentimente pe care le considerați nedorite. Reflectați asupra sentimentelor de neajutorare, disperare, depresie sau dorință pe care le-ați evitat. Unde își au ele originea? Puteți recunoaște modul în care v-ați adaptat, poate, împrejurărilor? Cum v-ați putea schimba acum propria persoană sau atitudinea?
- Acceptați că realitatea e cea care se vede cu ochiul liber. Când o relație capătă substanță, personalitatea partenerului dumneavoastră și modul în care acesta vă tratează vor fi cel mai probabil reprezentative pentru felul în care va arăta viitorul vostru împreună. A rămâne cu un partener pe care sperați să îl schimbați conduce de obicei la dezamăgire.
- Când o relație eșuează, rezervați-vă o vreme pentru a înțelege ceea ce a fost și ce ați fi sperat să fie, apoi evaluați dacă speranțele dumneavoastră au fost sau nu realiste, dată fiind alegerea partenerului.

GESTIONAREA CONSECINȚELOR

Gândurile cu privire la relația eșuată se aseamănă cu redifuzarea scenelor dintr-un film, de data aceasta în mintea proprie. Reluarea momentelor din vremurile bune ale relației vă pot face să continuați să suferiți iar și iar după ceea ce ați pierdut. Vă poate face și să petreceți timp încercând cu disperare să înțelegeți ce anume nu a mers. Vă puteți întreba dacă fostul partener se gândește în aceleași moduri în care vă gândiți și dumneavoastră la el sau vă puteți întreba neîncetat la ce se gândește. Ruminațiile

pe tema relației eșuate pot lua o formă obsesională, ca și când gândurile și sentimentele care clocotesc în interior vă scapă de sub control.

În alte momente, vă puteți concentra pe scene care vă înfurie și vă tulbură — aceasta vă va asigura o alinare temporară pentru că nu mai sunteți acolo; altfel spus, aceste rememorări negative blochează amintirile plăcute, dar dureroase. Vă puteți reaminti că ați salvat un „nemernic egoist" sau că partenerul nu vă apreciază. Cu toate acestea, amintirea scenelor urâte din relația eșuată poate cauza apariția unor reacții negative puternice care vă afectează capacitatea de a vă bucura de viață.

Discuția cu o prietenă, de exemplu, pe tema amintirilor supărătoare poate oferi o alinare temporară. Astfel, vă eliberați de acele sentimente apăsătoare. Prietena va prelua furia îndreptată împotriva fostului partener și va exprima poate sentimentele nocive pe care le aveți pentru el. Ușurarea este însă de scurtă durată.

De ce anume este atât de dificil să vă schimbați dispoziția și să încetați să vă gândiți la fostul partener atunci când o relație eșuează? Dispoziția tristă și gândurile obsesive ce se ivesc de pe urma unei relații eșuate au o bază neurochimică; adică nivelurile de dopamină și serotonină din creier sunt afectate, de fapt, în aceleași moduri în care creierul unei persoane cu adicție este afectat de oprirea stimulentului (Fisher 2004). Potrivit lui Helen Fischer (2006), care a utilizat imagistica prin rezonanță magnetică funcțională (RMNf) pentru a studia creierii persoanelor îndrăgostite și respinse de curând, atât dragostea romantică, cât și relațiile eșuate provoacă dorință intensă și deformarea realității. S-a dovedit că relațiile eșuate determină creșterea activității cerebrale asociate comportamentelor obsesiv-compulsive, problemelor de gestionare a furiei, depresiei, anxietății și deciziilor de risc înalt (Fisher și colab., 2002).

Înțelegerea motivului pentru care continuați să ruminați cu gândul la partener mult timp după ce relația s-a încheiat vă poate ajuta să vă salvați prin impunerea unui control al daunelor, astfel

încât să evitați comportamentele autovătămătoare. Relațiile cavalerului alb pot fi extrem de incitante emoțional și sexual, iar unele sunt extrem de dramatice. Când relația s-a încheiat, creierul poate căuta o stimulare similară și puteți dori intens ceva care să umple spațiul liber pe care îl ocupase partenerul salvat. În eforturile de a recâștiga echilibrul fiziologic și psihologic, căutarea plăcerii și a apropierii emoționale vă poate duce spre comportamente riscante, promiscue sau adictive (Goeders 2004). Activitățile intens stimulante sau amețitoare vă vor amorți temporar, dar nu vă vor ajuta să vă salvați.

Renunțarea la vechea relație cere un efort emoțional și cognitiv pentru a schimba direcția într-un mod sănătos. Angajarea în activități antrenante care necesită concentrare intensă și atenție — de exemplu, o preocupare creativă sau un sport nou; finalizarea sarcinilor neterminate; căutarea unor oportunități de carieră profesionale sau de voluntariat — vă va ajuta să vă simțiți bine în propria piele și să vă canalizați într-o manieră pozitivă sentimentele generate de eșecul unei relații. Totodată, când sunteți sănătos, este mult mai probabil să găsiți o relație sănătoasă. Gândiți-vă la ce puteți învăța din relația eșuată și din comportamentele din trecut, pentru a vă înțelege mai bine dorințele și nevoile adevărate și a afla ce anume ați putea face diferit pe viitor.

Puncte de pornire pentru gestionarea consecințelor unei relații eșuate

- În loc de a vă lăsa pradă emoțiilor negative pe tema relației eșuate, gândiți-vă la ce ați putea face diferit dacă ați putea retrăi un anumit moment din istoricul relației voastre.
- Ce ați aflat despre propria persoană din această relație? Ce anume din ceea ce v-ați străduit să îi oferiți partenerului v-ați fi dorit pentru sine?
- Ce anume din ceea ce ați putea realiza și controla vă va ajuta să vă restabiliți stima de sine?

- Când o relație eșuează, vă puteți trezi implicat într-un comportament de tip adictiv, cum ar fi consumul de alcool, abuzul de substanțe, pariurile sau comportamentele sexuale riscante. Puteți crede că acest comportament vă ajută să vă anesteziați durerea, dar el, de fapt, interferează cu vindecarea, prin substituirea acestui proces cu o altă activitate care stimulează creierul. Cereți ajutor de la prieteni, de la un grup de suport sau de la un psihoterapeut.

ASUMAREA PROPRIILOR PROIECȚII

Schimbarea personală și schimbarea direcției presupun întărirea punctelor forte și corectarea slăbiciunilor. Puteți începe prin a vă asuma aspectele a căror conștientizare ați încercat să o evitați, făcând un pas înapoi și privind cu onestitate la sine și la relație. Exemplele noastre de cavaleri pe cal alb au inclus destule persoane care proiectau asupra partenerilor propria frică de inadecvare sau slăbiciune; propria nevoie de sprijin afectiv și validare; propria dorință de răspuns empatic; propria rușine, dar și propria nevoie de perfecțiune și autocritică.

Deși partenerul este o persoană separată, îl puteți privi drept o extensie a ființei voastre. Brad, cavalerul întinat din capitolul 6, o privea pe soția sa, Patricia, ca pe o prelungire a sa, așadar presupunea că, dacă deciziile pe care le lua sunt bune pentru el, automat vor fi potrivite și pentru ea. Dacă limitele între sine și partener nu sunt clare, idealizarea calităților acestuia reprezintă, de fapt, o atitudine egocentrică.

Proiecția unei părți din sine asupra partenerului, adică atribuirea propriilor gânduri, sentimente sau nevoi, a fost o cale de gestionare a anxietății asociate propriilor vulnerabilități. Cu cât anxietatea este mai mare, cu atât mai mare va fi tendința de a încerca să vă gestionați nevoile psihice prin procură — prin intermediul partenerului (Basch 1994). În mod convenabil, partenerul

poate avea aceleași vulnerabilități ca și dumneavoastră, făcând ușor procesul de identificare, astfel încât atunci când îl salvați pe celălalt, vă salvați, de fapt, indirect, pe dumneavoastră.

Puncte de pornire pentru asumarea proiecțiilor

- Gândiți-vă la ceea ce proiectați asupra partenerului. Este cumva grija pentru defectele parterului o evitare a anxietății produse de propriile imperfecțiuni? Care credeți că sunt defectele dumneavoastră sau modurile în care vă evaluați negativ?
- Discutați cu partenerul despre nevoile, dorințele și preferințele lui. Acceptați că ceea ce funcționează pentru dumneavoastră nu funcționează neapărat și pentru el.
- Dacă vă simțiți stânjenit de comportamentul partenerului sau dacă acesta vă face să vă simțiți mai important, sentimentul de sine depinde probabil de identitatea sau comportamentul acestuia. Gândiți-vă la acele trăsături ale partenerului despre care credeți că vă sporesc sau vă diminuează statutul. Faceți un efort conștient de a recunoaște partenerul ca ființă separată, una care poate fi responsabilă pentru propriul comportament.
- În loc de a ignora sentimentul provocat de eșecul de a vă ridica la înălțimea propriilor idealuri, conștientizați-l și reflectați la sursa rușinii pe care o resimțiți.

EXAMINAREA CREDINȚELOR ȘI CONVINGERILOR DESPRE SINE

Vă doriți să fiți văzut, acceptat și iubit așa cum sunteți cu adevărat, implicit cu fricile și vulnerabilitățile dumneavoastră. Credințele și convingerile pe care le dezvoltați pornind de la experiențele timpurii cu îngrijitorii dumneavoastră joacă un rol important în ceea ce considerați mai târziu că vi se cuvine. Aceste credințe și convingeri influențează și stima de sine și pot interfera cu urmărirea unor relații și țeluri sănătoase (Weiss 1993). Așa cum am discutat

în capitolele anterioare, se poate ca voi să fi crescut, de exemplu, crezând că nu meritați să vi se îndeplinească nevoile sau că a te arăta vulnerabil este nesigur. Modul în care ceilalți vă răspund vă confirmă sau vă infirmă aceste credințe și convingeri patogene. Conștientizarea propriilor credințe și convingeri și o mai mare atenție la modul în care ajungeți să vă puneți partenerul la încercare vă vor permite să corectați felul în care vă autopercepeți.

Poate vă „testați" partenerul în diferite grade pentru a evalua validitatea credințelor și convingerilor voastre. Îl puteți trata pe acesta în moduri asemănătoare cu cele în care ați fost tratat de persoanele care v-au îngrijit, sperând că el va da un răspuns mai sănătos decât cel care v-a fost disponibil în experiențele timpurii.

De exemplu Victor, din capitolul 7, se purta față de Jenny, partenera sa, într-un mod agresiv care amintea de felul în care el fusese tratat de tatăl său. Copil fiind, Victor a avut la dispoziție puține posibilități de răspuns la abuzul tatălui. Dar Jenny era un adult care se putea apăra, chiar dacă o făcea sub forma nesănătoasă a contraatacului. Dacă Jenny ar fi ieșit din relație, în loc de a riposta și a rămâne angrenată în abuz, ar fi fost un exemplu sănătos pentru Victor. Perspectiva de sine i-ar fi permis lui Victor să conștientizeze că modul în care o trata pe Jenny era la fel de inacceptabil ca tratamentul de care a avut parte dinspre tatăl său. Un pas în spate și observarea propriului comportament i-ar fi oferit lui Victor posibilitatea de a învăța din experiența relațională de cuplu.

Dacă sunteți atras de un partener care repetă relația pe care ați avut-o cu un părinte, puteți spera în mod inconștient să reparați experiența timpurie și credințele de sine formate în copilărie. Însă, dacă sunteți cavaler pe cal alb, ați găsit cel mai probabil un partener care vă confirmă mai degrabă decât să vă infirme credințele patogene și care nu vă poate oferi acea experiență emoțională necesară pentru a vă corecta imaginea negativă de sine. Îl puteți învinui pe acesta de incapacitatea de a vă oferi ceea ce aveți nevoie, dar trebuie să vedeți dacă nu cumva ați găsit un partener a cărui

atitudine perpetuează exact aceleași convingeri de sine pe care ați dori să le infirmați.

Psihologii sociali au cercetat importanța dezvoltării unei perspective de sine pozitive și modul în care aceasta influențează alegerea unui partener. Aceste studii au arătat că oamenii tind să își caute *parteneri pentru autoverificare*; cu alte cuvinte, caută parteneri care le confirmă în cele din urmă imaginea de sine, fie ea pozitivă ori negativă (de la Ronde și Swann 1998).

Puteți găsi în partener un complice care, în ultimă instanță, vă ajută să vă mențineți modul în care vă autopercepeți, chiar dacă percepția de sine este una negativă. Analiza procesului de „verificare" de sine și a partenerului din cadrul relațiilor cavalerului pe cal alb are implicații în înțelegerea motivului pentru care salvarea duce la eșec. O persoană cu imagine de sine negativă va provoca, fără vreo intenție conștientă, evaluări nefavorabile din partea partenerului sau poate atribui partenerului niște intenții negative, fără ca acestea să existe (Swann 1997). De exemplu Brenda, cavalerul alb terifiant/înfricoșat din capitolul 7, era atât de suspicioasă și de geloasă, încât se purta într-o manieră care provoca numeroase reacții negative din partea altora, care nu făceau decât să îi confirme imaginea de sine negativă.

Cu toate că dorința conștientă este aceea de a primi o evaluare pozitivă din partea partenerului, dacă ai o imagine de sine negativă, dorința de autoverificare poate submina intenția conștientă (Swann 1997). Loialitatea față de tiparele relațiilor primare care determină imaginea de sine poate fi o piedică puternică în calea capacității adulte de a infirma și schimba credințele despre sine. Astfel, este important să recunoașteți aceste tipare în relațiile dumneavoastră și să evitați repetiția lor.

Autoverificarea este importantă în special în cazul celor care se străduiesc să-și mențină percepția de control asupra mediului (Stets și Burke 2005). Un soț care are nevoie să își păstreze această percepție, cum este cavalerul alb terifiant/înfricoșat, va răspunde la amenințările aduse autoverificării, prin sporirea controlului asupra

partenerului. Când lipsa confirmărilor persistă sau percepția controlului nu este recâștigată, soțul ar putea folosi agresiunea fizică, cum ar fi impunerea unui comportament tiranic sau restricționarea activității perechii sale, ca modalitate finală de a-și reafirma controlul (Stets și Burke 2005).

Ați observat în capitolul 7 cât de important era pentru Victor să controleze viața familiei sale. De exemplu, s-a înfuriat pe soția sa când i-a găsit pe copii jucându-se în fața casei, în loc de curtea din spate. Pentru a se putea salva, oamenii de tipul lui Victor trebuie să înceteze să se comporte astfel și să caute ajutorul unui psiholog pentru a deveni capabili să recunoască sentimentele din spatele nevoii de a controla tiranic o altă persoană.

Puncte de pornire pentru examinarea credințelor voastre

- Ce tipuri de credințe patogene ați dezvoltat de pe urma copilăriei? De exemplu, vă puteți privi ca fiind o persoană lipsită de merite, incapabilă de autocontrol sau având anumite caracteristici sau trăsături care v-au fost atribuite eronat în copilărie. În ce fel s-au schimbat ori au fost confirmate credințele voastre nesănătoase despre sine ca urmare a relațiilor intime?
- Gândiți-vă la modul în care ați fost tratat de cei care v-au îngrijit. Acum gândiți-vă la modul în care vă tratați voi partenerii. Ce asemănări observați? În ce mod contribuie aceste tipare similare la conflictele cu partenerul?

SALVAREA DE SINE

Adevărata salvare de sine presupune întărirea stimei de sine (ameliorarea credințelor emoționale și cognitive despre propria valoare) și creșterea *încrederii în puterea de a schimba lucrurile* — adică în capacitatea de a lua măsuri, de a influența propria viață și de a

vă asuma responsabilitatea pentru propriile fapte. Stima de sine optimă și încrederea în capacitatea de a schimba lucrurile vă protejează într-un mod sănătos și contribuie la stabilitatea dumneavoastră personală, ca individ independent. Acestea vă permit să creați o relație bazată pe iubire matură, spre deosebire de genul de relație care are la bază căutarea vindecării sau nevoia de autodefinire. Iubirea matură recunoaște realitatea partenerului; acesta este un individ separat, cu propriile nevoi și dorințe.

OPTIMIZAREA STIMEI DE SINE

Considerată în contextul sinelui, stima implică o apreciere a propriei valori. Așa cum am discutat în capitolul 4, stima de sine este rezultatul evaluării capacității de a trăi în acord cu propria conștiință morală, precum și a capacității de a atinge propriile idealuri.

Lipsa stimei de sine poate fi la fel de dăunătoare ca aprecierea excesivă de sine. Cavalerii albi hiperempatici tind să se subestimeze prin îndoială de sine sau vină. Cavalerii întinați sau cei terifiant/înfricoșați fie își exagerează în mod fals stima de sine, idealizându-se, fie își devalorizează intens imaginea de sine prin sentimente excesive de rușine și inadecvare.

Stima de sine este un concept important în psihologie, care, din păcate, a fost subestimat printr-o înțelegere greșită. Ideea de promovare a stimei de sine a devenit un slogan în psihologia populară, împreună cu aceea că sprijinul emoțional superficial poate crește stima de sine a altora. De exemplu, metodele noastre de creștere și educație a copiilor sunt bazate pe evaluări externe ale realizărilor și meritelor. Deși copiii se pot simți mai motivați să învețe atunci când pentru rezultatele bune obțin aprobarea unui părinte sau a unui profesor admirat, aprecierile pozitive generale, care ignoră realitatea, pot deveni o piedică; de fapt, chiar pot stimula dezvoltarea nesănătoasă a copiilor. A oferi răspunsuri pozitive sau a lăuda o persoană pentru realizări

minore cultivă iluzia, autoamăgirea și sentimentele de impostură (McWilliams 1999).

Stima de sine la extremele sale este nesănătoasă. Stima de sine înaltă nejustificată și instabilă definește narcisismul (Bushman și Baumeister 1998). Dacă sentimentul propriei valori este unul exagerat sau redus, vei fi sensibil la critică sau neglijare, deoarece ai o vulnerabilitate internă. Unele persoane care au stimă de sine scăzută, dar și cele aflate la capătul celălalt al spectrului, cu aprecieri exagerate sau nerealiste despre sine, sunt predispuse la un comportament agresiv sau centrat pe control (Bushman și Baumeister 1998).

Stima de sine optimă este un sentiment sănătos și echilibrat al confortului și securității interne, care reflectă încrederea și satisfacția de la nivelul sentimentului de sine. Când se află la un nivel optim, stima de sine poate fi considerată drept un „narcisism sănătos" (McWilliams 1999). Chiar și așa, stima de sine va fi variabilă: vor fi momente în care veți trăi îndoiala de sine, altele în care veți fi nesatisfăcut de cine sunteți, vă veți supraevalua, veți fi supus unui conflict interior sau stresului ori vă veți simți nesigur în fața provocărilor. Așadar, pentru a fi optimă, stima de sine nu trebuie să fie întotdeauna pozitivă sau stabilă; fluctuațiile de scurtă durată sunt destul de întâlnite. Stima de sine variază în mod natural ca rezultat al dispozițiilor, experiențelor și interacțiunilor.

Pentru a vă regla stima de sine, puteți face apel în moduri sănătoase sau nesănătoase la surse externe. Apropierea de ceilalți, obținerea acceptării din partea celor pe care îi iubiți, căutarea admirației și a validării din partea altora și folosirea unui comportament controlator sau a strategiilor de putere în relații vă pot crește temporar stima de sine. Totuși, dependența excesivă de surse externe pentru reglarea stimei de sine vă pune într-o poziție foarte vulnerabilă. Poate indica o nevoie de a examina factorii care vă afectează imaginea de sine și de a lucra asupra acestor factori fie prin autoajutorare, fie apelând la un specialist. Stima de sine sănătoasă

vă va oferi capacitatea de a fi autentic, onest și autonom și vă va ajuta să vă păstrați un solid sentiment de sine.

Puncte de pornire pentru optimizarea stimei de sine

- Gândiți-vă la momentele în care v-ați simțit bine în propria piele. Ce elemente sunt comune în aceste experiențe?
- Care sunt sursele externe pe care vă bazați pentru stima de sine? Gândiți-vă la ceea ce primiți din aceste surse și găsiți o modalitate de a vă oferi singur aceste lucruri.
- Gândiți-vă la ultima oară în care ați suferit o diminuare a stimei de sine, fie din surse externe, fie interne. Ce măsuri ați luat pentru a vă simți mai bine? Au funcționat acestea?
- Gândiți-vă la relațiile pe care le-ați avut cu membrii familiei și la modul în care acestea v-au influențat stima de sine. Ce ar fi putut face aceștia pentru a vă ajuta să vă construiți o stimă de sine optimă? Acum, găsiți o modalitate prin care să aduceți voi înșivă o contribuție.

ÎNCREDEREA ÎN PUTEREA DE A SCHIMBA LUCRURILE

Capacitatea de a avea inițiativă, de a fi eficient, de a-ți influența propria viață și de a-ți asuma responsabilitatea pentru propriile fapte sunt elemente importante în ceea ce aduci într-o relație. Această încredere în puterea de a schimba lucrurile (*sense of agency*) este esențială pentru sentimentul de control asupra propriei vieți, pentru încrederea în capacitatea de a-ți struni gândurile și comportamentul și pentru capacitatea de a gestiona o arie largă de sarcini și situații. Sentimentul de încredere în puterea de a schimba lucrurile conferă un anumit echilibru, în calitate de persoană autonomă; este capacitatea de a fi stabil din punct de vedere psihic, dar și rezilient sau flexibil în fața conflictului și a schimbării.

Un cavaler pe cal alb are diferite modalități prin care încearcă în mod conștient sau inconștient să își crească încrederea în puterea

de a schimba lucrurile prin intermediul relațiilor. Senzația că partenerul are nevoie de el și că îl dorește îi poate oferi un sentiment de putere și control, dar, dacă relația eșuează, sentimentele vechi de incapacitate și de slăbiciune vor reveni. În cazul unui cavaler alb hiperempatic, îngrijirea, sprijinul și priceperea pe care le oferă îi vor crește inițial încrederea în propriile puteri, dar în cele din urmă aceste acte îl vor face dependent de răspunsul partenerului, pentru a-și menține sentimentul că este o persoană eficientă. Cavalerul întinat și cel terifiant/înfricoșat își pot controla partenerul; pe de altă parte, încrederea lor în propria putere de a schimba lucrurile depinde în acest caz de menținerea controlului.

Eforturile cavalerului pe cal alb de a-și îmbunătăți încrederea în puterea de a schimba lucrurile prin creșterea dependenței partenerului vor eșua în cele din urmă. Persoanele cele mai sănătoase încearcă să își crească sentimentul de putere personală dezvoltându-și competența și autonomia și micșorând dependența față de alții (van Dijke și Poppe 2006). Îmbunătățirea sentimentului de competență și autonomie implică, printre altele, recunoașterea modalităților prin care îți poți determina propria viață fără a avea nevoie să îți controlezi partenerul și asumarea responsabilității pentru propriul comportament, fără să trebuiască să îi învinovățești pe ceilalți. Acestea sunt trăsăturile pe care le întâlnim la salvatorul echilibrat.

Puncte de pornire pentru îmbunătățirea încrederii în puterea de a schimba lucrurile (*sense of agency*)

- Gândiți-vă la o zonă a vieții dumneavoastră pe care o considerați foarte reușită și la o alta în care v-ați dori succesul, dar nu l-ați atins. Cum anume ați putea aplica tehnicile care v-au ajutat să atingeți succesul în acele arii în care încă nu ați avut succes?
- Imaginați-vă că partenerul ar fi mai puțin dependent de dumneavoastră. Cum vă face să vă simțiți acest gând? Deși inițial s-ar putea să vă simțiți inconfortabil cu această idee,

dependența nu este neapărat egală cu o relație puternică și conduce adesea la resentimente.

- De cine sunteți dependent și ce ați putea face pentru a micșora dependența de acea persoană, păstrând în același timp relația?
- Întrebați-vă dacă interacțiunile pe care le aveți cu partenerul sunt menite să dezvăluie slăbiciunile acestuia, ascunzându-le astfel pe ale dumneavoastră sau dacă îi puteți recunoaște și valida punctele forte și competența, fără a vă teme de propriile minusuri. Gândiți-vă cum ar fi să îi spuneți pur și simplu partenerului ceva care i-ar valida punctele forte și competența. Vă înspăimântă această idee sau vă face să vă simțiți slab? Încercați și vedeți ce se întâmplă.

PUTEREA DE A-ȚI CONTROLA PROPRIA VIAȚĂ

Cercetările au observat în mod sistematic că accentul pe *aspirațiile intrinseci* — scopuri care satisfac în mod direct nevoile de bază, cum ar fi creșterea personală, afilierea și implicarea în comunitate — este asociat în mod pozitiv cu indicatori ai stării de bine, inclusiv stima de sine și autoactualizarea, și corelează negativ cu depresia și anxietatea (Ryan și colab., 1999). Pe de altă parte, importanța relativ mare acordată unor *aspirații extrinseci* — scopuri care satisfac indirect nevoi ca averea, celebritatea și imaginea publică — este asociată negativ cu indicatorii stării de bine.

Sunt multe moduri în care vă puteți influența și controla propria viață, și care vă vor oferi sentimentul încrederii în puterea de a schimba lucrurile. Acestea includ preocuparea pentru propria sănătate, crearea unor țeluri personale rezonabile și tangibile, dezvoltarea rezilienței în situații stresante, stăpânirea unor sarcini și provocări noi, dezvoltarea talentelor și urmărirea în interacțiunile cu ceilalți a respectului reciproc și a cooperării.

Puncte de pornire pentru capacitatea de a-ți controla propria viață

- Dacă ați face un efort conștient pentru a vă îmbunătăți conexiunile cu ceilalți și pentru a vă crește implicarea în comunitate, de unde ați începe? Ce anume vă interesează în mod special? Găsiți o organizație comunitară sau un grup de voluntariat care se ocupă de aceste aspecte și implicați-vă.
- Faceți o listă cu obiectivele care vă susțin dezvoltarea personală.
- Ce anume v-ar face un individ mai bun, mai fericit sau mai sănătos? Concentrați-vă pe trăsăturile pozitive pe care doriți să le adoptați. Inspirați-vă citind biografii și observați trăsăturile sau comportamentele pe care le admirați la cei despre care citiți. Observați în viața de zi cu zi calități ale altor persoane și căutați mentori care să vă inspire.

ASUMAREA RESPONSABILITĂȚII

Sentimentul că aveți puterea de a schimba lucrurile este asociat cu acea capacitate de a vă asuma responsabilitatea propriilor fapte. Un cavaler întinat sau unul terifiant/înfricoșat sunt predispuși spre a răni sentimentele partenerului și au dificultăți în recunoașterea greșelilor și în exprimarea sinceră a remușcărilor. Acești cavaleri albi ne-au spus că scuzele, chiar și atunci când sunt oportune, ar deranja relația de putere, i-ar face să se simtă ca și cum ar ceda sau i-ar face să pară slabi în propriii ochi sau în cei ai partenerului.

Dacă rușinea vă împiedică să vă cereți scuze atunci când sunteți forțat, veți face probabil o declarație care are aspectul unei scuze, dar va fi, de fapt, nesinceră. Această pseudo-scuză poate lua multe forme. Poate fi o scuză succintă, insensibilă, sub forma unui singur cuvânt, de tipul „Scuze", ceea ce implică: „Îmi cer scuze doar ca să nu spui că n-am făcut-o, dar, de fapt, nu cred în asta". O altă replică

poate consta într-o declinare a responsabilității, care conține un element de învinovățire a victimei, de exemplu: „Îmi pare rău, *dar* când ai..." sau „Îmi pare rău că ți-am rănit sentimentele".

Astfel de pseudo-scuze pot implica ideea că problema nu se datorează acțiunilor partenerului vinovat, ci faptului că persoana căreia i se datorează scuza este prea sensibilă și are sentimente prea ușor de rănit. Indiferent de tipul de pseudo-scuză folosit, țineți cont că aceasta reflectă, de fapt, teama că recunoașterea greșelii va expune niște slăbiciuni, lăsând persoana care se scuză vulnerabilă în fața judecății de sine severe sau a criticilor din partea altora.

Ați putea reflecta la ideea că, atunci când vă cereți scuze, dați de înțeles pur și simplu că vă asumați responsabilitatea greșelii, că sunteți de acord că nu ar fi trebuit să se întâmple și că regretați ceea ce a avut de suferit persoana respectivă. Un aspect crucial al asumării responsabilității pentru propriile fapte poate fi găsit în comportamentul viitor. Scuzele sau expresiile regretului față de propriile greșeli sunt de natură să aibă un efect benefic asupra relațiilor, dar nu refac automat încrederea celuilalt (Exline și Baumeister 2000). Numai o schimbare semnificativă și pozitivă a comportamentului poate recâștiga încrederea.

Puncte de pornire pentru asumarea responsabilității

- Data viitoare când aveți o ceartă cu partenerul, încercați să recunoașteți rolul pe care l-ați avut în conflict, fără a arăta spre ceea a făcut partenerul. Îi puteți spune ulterior în ce mod v-a afectat comportamentul lui — fără ca aceasta să fie o scuză pentru propriile acțiuni.
- Dacă sunt sincere, scuzele sunt o cale minunată spre a face o persoană să se simtă respectată și recunoscută. Dacă totuși scuza este doar o pseudo-scuză sau nu este urmată de o schimbare a comportamentului, devine inutilă, dacă nu chiar manipulatoare și ofensatoare. Asigurați-vă că susțineți scuzele cu o schimbare comportamentală reală.

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru a face acest lucru, discutați cu partenerul.

- Dacă tindeți să vă asumați întreaga responsabilitate pentru conflictul din relație, gândiți-vă la un moment în care nu ați putut să vă apărați și apoi la ceea ce ați fi putut spune pentru a vă proteja propriul interes. Care sunt fricile și credințele care vă împiedică să vă apărați?
- Capacitatea de a recunoaște stările emoționale ale partenerului vă poate ajuta să evitați și să rezolvați conflictele, dar și să vă asumați responsabilitatea atunci când apar certuri și neînțelegeri. Luând distanță și îndreptându-vă atenția spre sentimentele partenerului sau imaginându-vă cum v-ați simți dacă ați fi în locul acestuia, vă veți îmbunătăți capacitatea de empatie.

REFLECȚII FINALE

Un pas esențial în vindecarea de nevoia de a-i salva pe ceilalți presupune reflecția asupra conflictelor interioare și a nevoilor ascunse sub comportamentul de cavaler pe cal alb. Când veți renunța la speranța înșelătoare și vă veți confrunta cu sentimentele proprii de neajutorare, disperare, depresie sau neîmplinire, atunci veți putea avansa spre posibilități mai sănătoase. Asumarea proiecțiilor asupra partenerului și examinarea credințelor și convingerilor dezvoltate de-a lungul experiențelor timpurii vă vor ajuta să recunoașteți realitatea partenerului ca ființă separată de dumneavoastră.

Ieșirea din zona cavalerismului alb și transformarea într-un salvator echilibrat implică centrarea eforturilor pe dezvoltarea unei stime de sine optime și a unei încrederi în puterea de a schimba lucrurile — ceea ce presupune capacitatea de a păstra un sentiment de sine sănătos, de a avea control asupra propriei vieți și asumarea responsabilității pentru propriile fapte. Renunțarea la exaltare și

dramă, elemente intrinseci ale relațiilor de salvare, este dificilă din multe motive. Sperăm însă că vă veți folosi determinarea pentru a vă reorienta spre alegeri mai sănătoase.

După ce am explorat motivele care stau la baza comportamentului cavalerului pe cal alb și am încurajat autoreflecția, sunteți gata să începeți să vă construiți echilibrul, în interior și în relațiile dumneavoastră. Împreună cu cele câteva puncte de pornire indicate mai sus, lăsăm acest proces de autosalvare în sarcina dumneavoastră. Știm că puteți să o faceți.

Mulțumiri

Îi suntem recunoscătoare lui Matthew McKay pentru oportunitatea de a include cartea noastră în colecția „New Harbinger" de la editura Echo Point Books & Media. Le datorăm mulțumiri Kaylei Sussell, Melissei Kirk și lui Jess Beebe pentru sugestii și întregul lor suport. Dorim să le mulțumim studenților și colegilor care ne-au împărtășit de-a lungul anilor cazurile lor. Ne vom exprima recunoștința individual și fiecăruia în parte, tuturor celor ale căror nume sunt ascunse în scopul confidențialității. Aprecierea noastră se îndreaptă cu drag spre soții noștri, spre copiii noștri și partenerii lor, spre prietenii noștri, pentru contribuția, entuziasmul și înțelegerea de care au dat dovadă când noi ne-am cufundat în procesul de scriere a acestei cărți. Bineînțeles, suntem recunoscătoare persoanelor și cuplurilor care ne-au încredințat poveștile și viețile lor. În sfârșit, suntem extrem de recunoscătoare prieteniei care ne-a legat vreme de mulți ani și încântate să fi scris împreună aceste pagini.

Bibliografie

American Psychiatric Association (APA). 2000. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, ediția a IV-a revizuită. Washington, DC: American Psychiatric Association. (Trad. rom.: APA, *Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale*. București: Editura Asociației Psihiatrilor Liberi din România, 2003.)

Basch, M.F. 1994. The selfobject concept: Clinical implications. *Progress in Self Psychology* 10:1-7.

Batson, C.D. 1991. *The Altruism Question: Toward a Social-Psychological Answer.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Blatt, S.J. 2004. *Experiences of Depression: Theoretical, Clinical, and Research Perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.

Blatt, S.J. și C. Maroudas. 1992. Convergences among psychoanalytic and cognitive behavioral theories of depression. *Psychoanalytic Psychology*

Bornstein, R.F. 1992. The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin* 112:3–23.

------- 1993. *The Dependent Personality.* New York: The Guilford Press.

Bowlby, J. 1982. *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Ediția revizuită, New York: Basic Books.

Bushman, B.J. și R.F. Baumeister. 1998. Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology* 75(1): 219–229.

Cialdini, R.B., S.L. Brown, B.P. Lewis, C. Luce și S.L. Neuberg. 1997. Reinterpreting the empathy-altruism relationship: When one into one equals oneness. *Journal of Personality and Social Psychology* 72: 481–494.

Decety, J. și Y. Moriguchi. 2007. The empathic brain and its dysfunction in psychiatric populations: Implications for intervention across different clinical conditions. *Biopsychosocial Medicine* 1:22–52.

de la Ronde, C. și W.B. Swann. 1998. Partner verification: Restoring shattered images of our intimates. *Journal of Personality and Social Psychology* 75: 374–382.

Eisenberg, N., P.A. Miller, M. Schaller, R.A. Fabes, J. Fultz, R. Shell și colab. 1989. The role of sympathy and altruistic personality traits in helping: A reexamination. *Journal of Personality* 57(1):41–67.

Ekman, P. 1972. Universal and cultural differences in facial expressions of emotion. În *Nebraska Symposium on Motivation*, 1971, ed. J. Cole, 19: 207–283. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Erikson, E.H. 1956. The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 4:56–121.

Eslinger, P.J. 1998. Neurological and neuropsychological bases of empathy. *European Neurology* 39:193–199.

Exline, J.J. și R.F. Baumeister. 2000. Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. În *Forgiveness: Theory, research, and practice*, ed. de M. McCullough, K.I. Pargament și C. E. Thoresen, 133–155. New York: The Guilford Press.

Fisher, H. E. 2004. *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love.* New York: Henry Holt and Company.

——. 2006. The drive to love: The neural mechanisms for mate choice. În *The new psychology of love*, 2nd ed., ed. R.J. Sternberg și K. Weis. New Haven: Yale University Press.

Fisher, H.E., A. Aron, D. Mashek, G. Strong, H. Li și L.L. Brown. 2002. Defining the brain systems of lust, romantic attraction, and attachment. *Archives of Sexual Behavior* 31: 413–419.

Flores, P.J. 2004. *Addiction as an Attachment Disorder*. Lanham, MD: Jason Aronson.

Fonagy, P., G. Gergely, E. Jurist și M. Target. 2004. *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.

Freud, A., *Eul și mecanismele de apărare*, București: Fundația Generația, 2002.

Gal, R. și R.S. Lazarus. 1975. The role of activity in anticipating and confronting stressful situations. *Journal of Human Stress* 1: 4–20.

Gallese, V., L. Fadiga, L. Fogassi și G. Rizzolatti. 1996. Action recognition in the premotor cortex. *Brain* 119:593–609.

Goeders, N. E. 2004. Stress, motivation, and drug addiction. *Current Directions in Psychological Science* 13:33–35.

Goleman, D. 2016, *Inteligența socială. Noua știință a relațiilor umane*, București: Curtea Veche.

Herman, J.L. 1992. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence-From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.

Hoffman, M.L. 2000. *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Horney, K. 1950. *Neurosis and Human Growth*. New York: Norton.

Izard, C.E. 1971. *The Face of Emotion*. Meredith, NY: Appleton-Century Crofts.

Kohut, H. 1977. *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.

——. 1984. *How Does Analysis Cure?* Chicago: The University of Chicago Press.

Lansky, M.R. 1994. Commentary on Andrew Morrison's The breadth and boundaries of a self-psychological immersion in shame. *Psychoanalytic Dialogues* 4:45–50.

Lazarus, R.S. 1999. Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research* 66 (2):653–678.

Lewis, T., F. Amini și R. Lannon. 2000. *A General Theory of Love*. New York: Random House.

Lundqvist, L. și U. Dimberg. 1995. Facial expressions are contagious. *Journal of Psychophysiology* 9: 203–211.

McWilliams, N. 1984. The psychology of the altruist. *Psychoanalytic Psychology* 1: 193–213.

——.1999. *Psychoanalytic Case Formulation*. New York: The Guilford Press.

McWilliams, N. și S. Lependorf. 1990. Narcissistic pathology of everyday life: The denial of remorse and gratitude. *Journal of Contemporary Psychoanalysis* 26: 430–451.

Meltzoff, A. și M. K. Moore. 1977. Imitation of facial and manual gestures by human neonates. *Science* 198:75–78.

Morrison, A.P. 1983. Shame, the ideal self, and narcissism. *Contemporary Psychoanalysis* 19:295–318.

——. 1989. *Shame: The Underside of Narcissism*. New York: The Analytic Press.

Nathanson, D. 1987. *The Many Faces of Shame*. New York: The Guilford Press.

Oswald, P.A. 1996. Effects of cognitive and affective perspective taking on empathic concern and altruistic helping. *Journal of Social Psychology* 136:613–623.

PDM Task Force. 2006. *Psychodynamic Diagnostic Manual* (PDM), Silver Spring, MD: Alliance of Psychoanalytic Organizations, 691–764.

Rizzolatti, G., L. Fadiga, V. Gallese și L. Fogassi. 1996. Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive and Brain Research* 3: 131–141.

Ryan, R.M., V.I. Chirkov, T.D. Little, K.M. Sheldon, E. Timoshina și E.L. Deci. 1999. The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and wellbeing in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin* 25:1509–1524.

Seelig, B.J. și L.S. Rosof. 2001. Normal and pathological altruism. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 49: 933–959.

Shamay-Tsoory, S.G., R. Tomer, B.D. Berger și J. Aharon-Peretz. 2003. Characterization of empathy deficits following prefrontal brain damage: The role of the right ventromedial prefrontal cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience* 15:324–337.

Sperling, M.B. și W.H. Berman. 1991. An attachment classification of desperate love. *Journal of Personality Assessment* 56:45–55.

Stets, J.E. și P.J. Burke. 2005. Identity verification, control, and aggression in marriage. *Social Psychology Quarterly* 68: 160–178.

Swann, W.B. 1997. The trouble with change: Self-verification and allegiance to the self. *Psychological Science* 8:177–180.

Teicholz, J.G. 1998. Self and relationship: Kohut, Loewald, and the postmoderns. În *The World of Self Psychology: Progress in Self Psychology*, vol. 14, ed. de A. Goldberg. Hillsdale, 267–292, Hillsdale, NJ: The Analytic Press.

van Dijke, M. și M. Poppe. 2006. Striving for personal power as a basis for social power dynamics. *European Journal of Social Psychology* 36:537–556.

Wangh, M. 1962. The „evocation of a proxy": A psychological maneuver, its use as a defense, its purposes and genesis. *Psychoanalytic Study of the Child* 17:451–469.

Weiss, J. 1993. *How Psychotherapy Works: Process and Technique*. New York: The Guilford Press.

Wurmser, L. 1981. *The Mask of Shame*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Zaslav, M.R. 1998. Shame-related states of mind in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Practice and Research* 7: 154–166.

Ți se întâmplă adesea să te implici peste măsură în rezolvarea problemelor oamenilor dragi, încercând să le scuzi comportamentele inadecvate? Te gândești că iubirea și dăruirea ta sunt de ajuns pentru a-l vindeca pe partenerul tău și a asigura o relație de durată (chiar dacă el nu oferă nimic în schimb)? În lumea basmelor, cavalerul pe cal alb o scoate din încurcătură pe domnița aflată la ananghie și trăiește apoi cu ea până la adânci bătrâneți. În lumea reală, cavalerul pe cal alb sfârșește, cum poate știi deja, într-o stare de epuizare și frustrare. S-ar putea să fi venit timpul să te salvezi, de data aceasta, chiar pe tine însuți!

Mary C. Lamia este psiholog clinician și profesor la Wright Institute din Berkeley, California.

Marilyn J. Krieger este specializată în psihologie clinică, având cabinet privat în Marin County, California.

ISBN 978 606 40 0990 6

EDITURATREI.RO

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI